Asa Di Vaar

Un viaggio verso la spiritualità

Traduzione in inglese

SikhBookClub.com

SGGSONLINE.COM

INDICE

1. Asa Di Vaar ---------- 1
2. Preghiera Ardaas ---------- 79
3. Sentiero dell'Anima ---------- 84
4. Filosofia del Viaggio ---------- 86
5. Ruolo della Donna ---------- 88
6. Importanza del Turbante ---------- 92
7. L'umiltà, essenza chiave del tuo Viaggio ---------- 94

🙏🙏🙏We are distributing Free Gutkas, Divine message of the Guru globally in all the major languages, To Continue this Monumental task, please donate at https://sggsonline.com/donation

This Sewa has been done by Sewadars & SikhBookClub.

This text is only a translation and only gives the essence of the Guru's Divine word. For a more complete understanding, please read the Gurumukhi Sri Guru Granth Sahib Ji. If any errors are noticed, please notify us immediately via email at walnut@gmail.com.

Publisher

© Sikhbookclub.com

Chino, Ca 91710

ੴ ਸਤਿਨਾਮੁ ਕਰਤਾ ਪੁਰਖੁ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰਵੈਰੁ ਅਕਾਲ ਮੂਰਤਿ ਅਜੂਨੀ ਸੈਭੰ ਗੁਰ ਪ੍ਰਸਾਦਿ ॥

ik-oNkaar satnaam kartaa purakh nirbha-o nirvair akaal moorat ajoonee saibhaN gur parsaad.

Egli è onnipervadente. Non ha paura, non ha odio. La sua esistenza è oltre il tempo. È oltre il ciclo di nascita e morte. È autoilluminato. Può essere realizzato dalla grazia del Guru.

ਆਸਾ ਮਹਲਾ ੧ ॥

aasaa mehlaa 1.

Raag Aasaa, Primo Guru:

ਵਾਰ ਸਲੋਕਾ ਨਾਲਿ ਸਲੋਕ ਭੀ ਮਹਲੇ ਪਹਿਲੇ ਕੇ ਲਿਖੇ ਟੁੰਡੇ ਅਸ ਰਾਜੈ ਕੀ ਧੁਨੀ ॥

vaar salokaa naal salok bhee mahlay pahilay kay likhay tunday as raajai kee Dhunee.

Vaar con sloka, sloka anch'essi scritti dal Primo Guru, da cantare sulle note di «Tunda-As Raajaa»:

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

salok mehlaa 1.

Salok, Primo Guru:

ਬਲਿਹਾਰੀ ਗੁਰ ਆਪਣੇ ਦਿਉਹਾੜੀ ਸਦ ਵਾਰ ॥

balihaaree gur aapnay di-uhaarhee sad vaar.

Mi arrendo amorevolmente al mio Guru per sempre;

ਜਿਨਿ ਮਾਣਸ ਤੇ ਦੇਵਤੇ ਕੀਏ ਕਰਤ ਨ ਲਾਗੀ ਵਾਰ ॥੧॥

jin maanas tay dayvtay kee-ay karat na laagee vaar. ||1||

che ha elevato spiritualmente gli umani ad angeli e nel farlo non ha impiegato tempo.

ਮਹਲਾ ੨ ॥

mehlaa 2.

Salok, Secondo Guru:

ਜੇ ਸਉ ਚੰਦਾ ਉਗਵਹਿ ਸੂਰਜ ਚੜਹਿ ਹਜਾਰ ॥

jay sa-o chandaa ugvahi sooraj charheh hajaar.

Se cento lune sorgessero e mille soli apparissero

ਏਤੇ ਚਾਨਣ ਹੋਦਿਆਂ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਘੋਰ ਅੰਧਾਰ ॥੨॥

aytay chaanan hidi-aaN gur bin ghor anDhaar. ||2||

Anche con così tanta luce, senza gli insegnamenti del Guru ci sarebbe ancora l'oscurità dell'ignoranza (il che significa che, per quanta conoscenza possiamo ottenere da altre fonti, senza il Guru non possiamo ottenere la vera illuminazione o la saggezza divina)

ਮਃ ੧ ॥

mehlaa 1.

Salok, Primo Guru:

ਨਾਨਕ ਗੁਰੂ ਨ ਚੇਤਨੀ ਮਨਿ ਆਪਣੈ ਸੁਚੇਤ ॥

naanak guroo na chaytnee man aapnai suchayt.

Oh Nanak, coloro che non ricordano il Guru e che si credono molto intelligenti

ਛੁਟੇ ਤਿਲ ਬੁਆੜ ਜਿਉ ਸੁੰਞੇ ਅੰਦਰਿ ਖੇਤ ॥

chhutay til boo-aarh ji-o sunjay andar khayt.

Sono indesiderati come le piante di sesamo finte che rimangono abbandonate nelle fattorie

ਖੇਤੈ ਅੰਦਰਿ ਛੁਟਿਆ ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸਉ ਨਾਹ ॥

khaytai andar chhuti-aa kaho naanak sa-o naah.

Oh Nanak, così lasciati soli, essi sembrano miserabili come coloro che invece di un padrone hanno centinaia di padroni (e quindi nessun vero padrone)

ਫਲੀਅਹਿ ਫੁਲੀਅਹਿ ਬਪੁੜੇ ਭੀ ਤਨ ਵਿਚਿ ਸੁਆਹ ॥੩॥

falee-ah fulee-ah bapurhay bhee tan vich su-aah. ||3||

Le piante di sesamo finte sembrano fiorire e prosperare, ma sono piene solo di cenere. Allo stesso modo, coloro che non seguono gli insegnamenti del Guru sono spiritualmente morti, nonostante prosperino.

ਪਉੜੀ ॥

pa-orhee.

Pauree:

ਆਪੀਨੈ੍ ਆਪੁ ਸਾਜਿਓ ਆਪੀਨੈ੍ ਰਚਿਓ ਨਾਉ ॥
aapeenHai aap saaji-o aapeenHai rachi-o naa-o.
Dio stesso ha creato se stesso, ed Egli stesso ha creato la Sua Gloria

ਦੁਯੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਾਜੀਐ ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੋ ਚਾਉ ॥
duyee kudrat saajee-ai kar aasan ditho chaa-o.
In secondo luogo, Egli ha plasmato la creazione; pervadendo, la contempla con delizia

ਦਾਤਾ ਕਰਤਾ ਆਪਿ ਤੂੰ ਤੁਸਿ ਦੇਵਹਿ ਕਰਹਿ ਪਸਾਉ ॥
daataa kartaa aap tooN tus dayveh karahi pasaa-o.
Oh Dio, Tu sei il benefattore e il Creatore di tutti gli esseri e, per Tuo compiacimento, concedi loro la Tua grazia

ਤੂੰ ਜਾਣੋਈ ਸਭਸੈ ਦੇ ਲੈਸਹਿ ਜਿੰਦੁ ਕਵਾਉ ॥
tooN jaano-ee sabhsai day laisahi jind kavaa-o.
Tu sei il Conoscitore di tutto; Tu dai la vita e la togli con la Tua sola parola

ਕਰਿ ਆਸਣੁ ਡਿਠੋ ਚਾਉ ॥੧॥
kar aasan ditho chaa-o. ||1||
Pervadendo la creazione, osservi con impazienza il gioco (del mondo)

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਸਚੇ ਤੇਰੇ ਖੰਡ ਸਚੇ ਬ੍ਰਹਮੰਡ ॥
sachay tayray khand sachay barahmand.
Oh Dio Onnipotente, Veri (Eterni) sono i Tuoi continenti, e Vero è il Tuo Universo

ਸਚੇ ਤੇਰੇ ਲੋਅ ਸਚੇ ਆਕਾਰ ॥
sachay tayray lo-a sachay aakaar.
Veri (Eterni) sono i Tuoi mondi, e Vera è la Tua creazione

ਸਚੇ ਤੇਰੇ ਕਰਣੇ ਸਰਬ ਬੀਚਾਰ ॥
sachay tayray karnay sarab beechaar.
Vere sono le tue azioni e tutti i tuoi pensieri

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਅਮਰੁ ਸਚਾ ਦੀਬਾਣੁ ॥
sachaa tayraa amar sachaa deebaan.
Vero è il Tuo Comando, e vera è la Tua Corte

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਹੁਕਮੁ ਸਚਾ ਫੁਰਮਾਣੁ ॥
sachaa tayraa hukam sachaa furmaan.
Vero è il Comando della Tua Volontà, Vero è il Tuo Ordine

ਸਚਾ ਤੇਰਾ ਕਰਮੁ ਸਚਾ ਨੀਸਾਣੁ ॥
sachaa tayraa karam sachaa neesaan.
Vera è la Tua Misericordia, veri sono i Tuoi doni (il segno della Tua grazia)

ਸਚੇ ਤੁਧੁ ਆਖਹਿ ਲਖ ਕਰੋੜਿ ॥
sachay tuDh aakhahi lakh karorh.
Anche milioni di persone che meditano su di Te sono sincere

ਸਚੈ ਸਭਿ ਤਾਣਿ ਸਚੈ ਸਭਿ ਜੋਰਿ ॥
sachai sabh taan sachai sabh jor.
L'intera creazione è sostenuta dal Tuo potere e dalla Tua Potenza

ਸਚੀ ਤੇਰੀ ਸਿਫਤਿ ਸਚੀ ਸਾਲਾਹ ॥
sachee tayree sifat sachee saalaah.
Vera è la Tua Lode, Vera è la Tua Adorazione

ਸਚੀ ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਚੇ ਪਾਤਿਸਾਹ ॥
sachee tayree kudrat sachay paatisaah.
Oh Vero Re, eterna è la Tua creazione

ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਧਿਆਇਨਿ ਸਚੁ ॥
naanak sach Dhi-aa-in sach.
Oh Nanak, coloro che meditano sul Vero con amorevole devozione diventano Veri essi stessi (si fondono con Dio)

ਜੋ ਮਰਿ ਜੰਮੇ ਸੁ ਕਚੁ ਨਿਕਚੁ ॥੧॥
jo mar jammay so kach nikach. ||1||
Ma coloro che attraversano il ciclo di nascita e morte sono intrappolati nella falsità e non possono fondersi con Dio

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾ ਵਡਾ ਨਾਉ ॥
vadee vadi-aa-ee jaa vadaa naa-o.
Grande è la Sua grandezza, grande quanto la Sua gloria

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾ ਸਚੁ ਨਿਆਉ ॥
vadee vadi-aa-ee jaa sach ni-aa-o.
Grande è la Sua grandezza, come vera è la Sua giustizia

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾ ਨਿਹਚਲ ਥਾਉ ॥
vadee vadi-aa-ee jaa nihchal thaa-o.
Grande è la Sua grandezza, tanto permanente quanto la Sua dimora

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾਣੈ ਆਲਾਉ ॥
vadee vadi-aa-ee jaanai aalaa-o.
Grande è la Sua grandezza, perché conosce le nostre preghiere

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਬੁਝੈ ਸਭਿ ਭਾਉ ॥
vadee vadi-aa-ee bujhai sabh bhaa-o.
Grande è la Sua gloria, perché comprende tutte le nostre emozioni

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾ ਪੁਛਿ ਨ ਦਾਤਿ ॥
vadee vadi-aa-ee jaa puchh na daat.
Grande è la Sua grandezza, poiché dona senza che gli venga chiesto

ਵਡੀ ਵਡਿਆਈ ਜਾ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥
vadee vadi-aa-ee jaa aapay aap.
Grande è la Sua gloria, poiché Egli stesso è tutto in tutti

ਨਾਨਕ ਕਾਰ ਨ ਕਥਨੀ ਜਾਇ ॥
naanak kaar na kathnee jaa-ay.
Oh Nanak, le sue azioni non possono essere descritte

ਕੀਤਾ ਕਰਣਾ ਸਰਬ ਰਜਾਇ ॥੨॥
keetaa karnaa sarab rajaa-ay. ||2||
Qualunque cosa Egli abbia fatto o farà, è tutto per Sua Volontà. ||2||

ਮਹਲਾ ੨ ॥
mehlaa 2.
Salok, Secondo Guru:

ਇਹੁ ਜਗੁ ਸਚੈ ਕੀ ਹੈ ਕੋਠੜੀ ਸਚੇ ਕਾ ਵਿਚਿ ਵਾਸੁ ॥
ih jag sachai kee hai koth-rhee sachay kaa vich vaas.
Questo mondo è la dimora del Dio Eterno ed Egli dimora in esso

ਇਕਨ੍ਹਾ ਹੁਕਮਿ ਸਮਾਇ ਲਏ ਇਕਨ੍ਹਾ ਹੁਕਮੇ ਕਰੇ ਵਿਣਾਸੁ ॥
iknHaa hukam samaa-ay la-ay iknHaa hukmay karay vinaas.
Per Suo Comando, alcuni si fondono in Lui, e altri, per Suo Comando, vengono distrutti

ਇਕਨ੍ਹਾ ਭਾਣੈ ਕਢਿ ਲਏ ਇਕਨ੍ਹਾ ਮਾਇਆ ਵਿਚਿ ਨਿਵਾਸੁ ॥
iknHaa bhaanai kadh la-ay iknHaa maa-i-aa vich nivaas.
Alcuni, per il Piacere della Sua Volontà, sono salvati dagli attaccamenti mondani, mentre altri sono costretti a rimanervi assorti

ਏਵ ਭਿ ਆਖਿ ਨ ਜਾਪਈ ਜਿ ਕਿਸੈ ਆਣੇ ਰਾਸਿ ॥
ayv bhe aakh na jaap-ee je kisai aanay raas.
Nessuno può dire chi sarà salvato dagli attaccamenti mondani

ਨਾਨਕ ਗੁਰਮੁਖਿ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਕਉ ਆਪਿ ਕਰੇ ਪਰਗਾਸੁ ॥੩॥
naanak gurmukh jaanee-ai jaa ka-o aap karay pargaas. ||3||
Oh Nanak, solo il seguace del Guru viene a conoscenza di questo segreto, solo colui che Egli illumina con la conoscenza divina

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pauree:

ਨਾਨਕ ਜੀਅ ਉਪਾਇ ਕੈ ਲਿਖਿ ਨਾਵੈ ਧਰਮੁ ਬਹਾਲਿਆ ॥
naanak jee-a upaa-ay kai likh naavai Dharam bahaali-aa.
Oh Nanak, dopo aver creato le anime, Dio ha incaricato il giudice di giustizia di registrare i resoconti delle loro azioni

ਓਥੈ ਸਚੇ ਹੀ ਸਚਿ ਨਿਬੜੈ ਚੁਣਿ ਵਖਿ ਕਢੇ ਜਜਮਾਲਿਆ ॥
othai sachay hee sach nibrhai chun vakh kadhay jajmaali-aa.
Lì, i mortali vengono giudicati esclusivamente sulla base della verità; i falsi (i malvagi) vengono distinti e separati dai very

ਥਾਉ ਨ ਪਾਇਨਿ ਕੂੜਿਆਰ ਮੁਹ ਕਾਲੈ ਦੋਜਕਿ ਚਾਲਿਆ ॥
thaa-o na paa-in koorhi-aar muh kaalHai dojak chaali-aa.
I falsi non trovano posto nella corte di Dio e vengono cacciati via per soffrire in grande disgrazia

ਤੇਰੈ ਨਾਇ ਰਤੇ ਸੇ ਜਿਣਿ ਗਏ ਹਾਰਿ ਗਏ ਸਿ ਠਗਣ ਵਾਲਿਆ ॥
tayrai naa-ay ratay say jin ga-ay haar ga-ay se thagan vaali-aa.
Coloro che sono permeati dall'amore del Tuo Nome se ne vanno da qui vincitori, mentre i disonesti perdono la partita della vita

ਲਿਖਿ ਨਾਵੈ ਧਰਮੁ ਬਹਾਲਿਆ ॥੨॥
likh naavai Dharam bahaali-aa. ||2||
Oh Dio, hai nominato il Giusto Giudice per registrare i resoconti delle azioni degli uomini

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਵਿਸਮਾਦੁ ਨਾਦ ਵਿਸਮਾਦੁ ਵੇਦ ॥
vismaad naad vismaad vayd.
Stupefacenti sono le molteplici correnti sonore, stupefacente è la conoscenza dei Veda

ਵਿਸਮਾਦੁ ਜੀਅ ਵਿਸਮਾਦੁ ਭੇਦ ॥
vismaad jee-a vismaad bhayd.
Meravigliosi sono gli esseri, meravigliose sono le specie

ਵਿਸਮਾਦੁ ਰੂਪ ਵਿਸਮਾਦੁ ਰੰਗ ॥
vismaad roop vismaad rang.
Meravigliose sono le forme, meravigliosi sono i colori

ਵਿਸਮਾਦੁ ਨਾਗੇ ਫਿਰਹਿ ਜੰਤ ॥
vismaad naagay fireh jant.
Guardando così tante creature che vagano nude, sono in uno stato di stupore

ਵਿਸਮਾਦੁ ਪਉਣੁ ਵਿਸਮਾਦੁ ਪਾਣੀ ॥
vismaad pa-un vismaad paanee.
Mi sorprende osservare che da qualche parte soffia il vento e da qualche parte scorre l'acqua,

ਵਿਸਮਾਦੁ ਅਗਨੀ ਖੇਡਹਿ ਵਿਡਾਣੀ ॥
vismaad agnee khaydeh vidaanee.
È incredibile come il fuoco stia mostrando i suoi incredibili giochi.

ਵਿਸਮਾਦੁ ਧਰਤੀ ਵਿਸਮਾਦੁ ਖਾਣੀ ॥
vismaad Dhartee vismaad khaanee.
Sono meravigliosamente stupito nel vedere questa terra che sostiene le creature provenienti da tutte le fonti di vita.

ਵਿਸਮਾਦੁ ਸਾਦਿ ਲਗਹਿ ਪਰਾਣੀ ॥
vismaad saad lageh paraanee.
È incredibile come i mortali siano coinvolti nel godimento dei Tuoi doni.

ਵਿਸਮਾਦੁ ਸੰਜੋਗੁ ਵਿਸਮਾਦੁ ਵਿਜੋਗੁ ॥
vismaad sanjog vismaad vijog.
Sorprendente è il processo attraverso il quale le persone vengono unite o separate.

ਵਿਸਮਾਦੁ ਭੁਖ ਵਿਸਮਾਦੁ ਭੋਗੁ ॥
vismaad bhukh vismaad bhog.
O Dio, è difficile credere che da qualche parte ci sia tanta fame e che in altri luoghi si goda in abbondanza.

ਵਿਸਮਾਦੁ ਸਿਫਤਿ ਵਿਸਮਾਦੁ ਸਾਲਾਹ ॥
vismaad sifat vismaad saalaah.
Da qualche parte il Creatore viene lodato ed elogiato,

ਵਿਸਮਾਦੁ ਉਝੜ ਵਿਸਮਾਦੁ ਰਾਹ ॥
vismaad ujharh vismaad raah.
da qualche parte c'è natura selvaggia e in altri luoghi ci sono sentieri ben tracciati. È semplicemente sorprendente vedere questa tua meravigliosa commedia.

ਵਿਸਮਾਦੁ ਨੇੜੈ ਵਿਸਮਾਦੁ ਦੂਰਿ ॥
vismaad nayrhai vismaad door.
È sorprendente che qualcuno dica che sei vicino; un altro dice che sei lontano,

ਵਿਸਮਾਦੁ ਦੇਖੈ ਹਾਜਰਾ ਹਜੂਰਿ ॥
vismaad daykhai haajraa hajoor.
mentre altri ancora Ti vedono proprio accanto a loro (pervadendo ovunque).

ਵੇਖਿ ਵਿਡਾਣੁ ਰਹਿਆ ਵਿਸਮਾਦੁ ॥
vaykh vidaan rahi-aa vismaad.
Ammirando queste meraviglie, sono meravigliato.

ਨਾਨਕ ਬੁਝਣੁ ਪੂਰੈ ਭਾਗਿ ॥੧॥
naanak bujhan poorai bhaag. ||1||
O Nanak, coloro che comprendono queste Tue incredibili meraviglie sono benedetti da un destino perfetto.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, del Primo Guru:

ਕੁਦਰਤਿ ਦਿਸੈ ਕੁਦਰਤਿ ਸੁਣੀਐ ਕੁਦਰਤਿ ਭਉ ਸੁਖ ਸਾਰੁ ॥
kudrat disai kudrat sunee-ai kudrat bha-o sukh saar.
Tutto ciò che si vede o si sente nella natura è tutta la meraviglia del Tuo potere.La tua venerata paura, che è l'essenza della pace, è tutto il tuo gioco.

ਕੁਦਰਤਿ ਪਾਤਾਲੀ ਆਕਾਸੀ ਕੁਦਰਤਿ ਸਰਬ ਆਕਾਰੁ ॥
kudrat paataalee aakaasee kudrat sarab aakaar.
È il Tuo potere, che si manifesta negli inferi e nei cieli e in tutte le forme dell'universo.

ਕੁਦਰਤਿ ਵੇਦ ਪੁਰਾਣ ਕਤੇਬਾ ਕੁਦਰਤਿ ਸਰਬ ਵੀਚਾਰੁ ॥
kudrat vayd puraan kataybaa kudrat sarab veechaar.
I Veda, i purana, i libri semitici e i pensieri in essi espressi sono stati possibili grazie al Tuo potere.

ਕੁਦਰਤਿ ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਪੈਨ੍ਹਣੁ ਕੁਦਰਤਿ ਸਰਬ ਪਿਆਰੁ ॥
kudrat khaanaa peenaa painHan kudrat sarab pi-aar.
È la tua energia sottostante, che agisce dietro i fenomeni del mangiare, del bere, del vestirsi e del sentimento di amore negli esseri viventi.

ਕੁਦਰਤਿ ਜਾਤੀ ਜਿਨਸੀ ਰੰਗੀ ਕੁਦਰਤਿ ਜੀਅ ਜਹਾਨ ॥
kudrat jaatee jinsee rangee kudrat jee-a jahaan.
Grazie al Tuo Potere provengono le specie di tutti i tipi e colori; con il Tuo Potere esistono gli esseri viventi del mondo.

ਕੁਦਰਤਿ ਨੇਕੀਆ ਕੁਦਰਤਿ ਬਦੀਆ ਕੁਦਰਤਿ ਮਾਨੁ ਅਭਿਮਾਨੁ ॥
kudrat naykee-aa kudrat badee-aa kudrat maan abhimaan.
Anche tutte le virtù, i mali, gli onori e i disonori avvengono secondo il Tuo potere e la Tua volontà.

ਕੁਦਰਤਿ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਕੁਦਰਤਿ ਧਰਤੀ ਖਾਕੁ ॥
kudrat pa-un paanee baisantar kudrat Dhartee khaak.
Per il tuo potere esistono vento, acqua e fuoco; per il tuo potere esistono terra e polvere.

ਸਭ ਤੇਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਤੂੰ ਕਾਦਿਰੁ ਕਰਤਾ ਪਾਕੀ ਨਾਈ ਪਾਕੁ ॥
sabh tayree kudrat tooN kaadir kartaa paakee naa-ee paak.
O Dio, tutto è in Tuo potere, Tu sei il Creatore onnipotente. Il tuo nome è il più

santo dei santi.

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੈ ਅੰਦਰਿ ਵੇਖੈ ਵਰਤੈ ਤਾਕੋ ਤਾਕੁ ॥੨॥
naanak hukmai andar vaykhai vartai taako taak. ||2||
O Nanak, Dio ha a cuore la creazione secondo il Suo comando e pervade ovunque da solo.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਆਪੀਨੈ੍ ਭੋਗ ਭੋਗਿ ਕੈ ਹੋਇ ਭਸਮੜਿ ਭਉਰੁ ਸਿਧਾਇਆ ॥
aapeenHai bhog bhog kai ho-ay bhasmarh bha-ur siDhaa-i-aa.
Dopo aver vissuto i dolori e i piaceri della vita, il corpo di un mortale viene ridotto in un mucchio di polvere e l'anima se ne va.

ਵਡਾ ਹੋਆ ਦੁਨੀਦਾਰੁ ਗਲਿ ਸੰਗਲੁ ਘਤਿ ਚਲਾਇਆ ॥
vadaa ho-aa duneedaar gal sangal ghatchalaa-i-aa.
Quando una persona coinvolta in affari mondani muore, viene condotta alla corte dal giusto giudice.

ਅਗੈ ਕਰਣੀ ਕੀਰਤਿ ਵਾਚੀਐ ਬਹਿ ਲੇਖਾ ਕਰਿ ਸਮਝਾਇਆ ॥
agai karnee keerat vaachee-ai bahi laykhaa kar samjhaa-i-aa.
Lì, il resoconto delle sue azioni buone e cattive viene sommato e spiegato a lui.

ਥਾਉ ਨ ਹੋਵੀ ਪਉਦੀਈ ਹੁਣਿ ਸੁਣੀਐ ਕਿਆ ਰੂਆਇਆ ॥
thaa-o na hovee pa-udee-ee hun sunee-ai ki-aa roo-aa-i-aa.
Non trova un posto dove nascondersi e nessuno sente le sue grida di dolore.

ਮਨਿ ਅੰਧੈ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ॥੩॥
man anDhai janam gavaa-i-aa. ||3||
A causa dell'ignoranza ha sprecato la nascita umana invano.

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਭੈ ਵਿਚਿ ਪਵਨੁ ਵਹੈ ਸਦਵਾਉ ॥

bhai vich pavan vahai sadvaa-o.

Nel venerato timore di Dio, il vento e la brezza continuano a soffiare per sempre.

ਭੈ ਵਿਚਿ ਚਲਹਿ ਲਖ ਦਰੀਆਉ ॥

bhai vich chaleh lakh daree-aa-o.

Nella venerata paura (sotto la volontà) di Dio, scorrono migliaia di fiumi.

ਭੈ ਵਿਚਿ ਅਗਨਿ ਕਢੈ ਵੇਗਾਰਿ ॥

bhai vich agan kadhai vaygaar.

Nel venerato timore di Dio, il fuoco esegue i compiti assegnati.

ਭੈ ਵਿਚਿ ਧਰਤੀ ਦਬੀ ਭਾਰਿ ॥

bhai vich Dhartee dabee bhaar.

Nel venerato timore di Dio, la terra sta sopportando il peso della creazione.

ਭੈ ਵਿਚਿ ਇੰਦੁ ਫਿਰੈ ਸਿਰ ਭਾਰਿ ॥

bhai vich ind firai sir bhaar.

Nel venerato timore di Dio (sotto il Suo comando), il re Indra, il dio della pioggia sotto forma di nuvola, è appeso a testa in giù, come se camminasse sulla Sua testa.

ਭੈ ਵਿਚਿ ਰਾਜਾ ਧਰਮ ਦੁਆਰੁ ॥

bhai vich raajaa Dharam du-aar.

Nel timore di Dio, il Giusto Giudice del Dharma sta davanti alla Sua porta.

ਭੈ ਵਿਚਿ ਸੂਰਜੁ ਭੈ ਵਿਚਿ ਚੰਦੁ ॥

bhai vich sooraj bhai vich chand.

È nel timore di Dio (sotto la Legge Divina), che il sole e la luna si muovono milioni di miglia e non c'è fine al loro movimento.

ਕੋਹ ਕਰੋੜੀ ਚਲਤ ਨ ਅੰਤੁ ॥

koh karorhee chalatna ant.

Viaggiano milioni di miglia, all'infinito.

ਭੈ ਵਿਚਿ ਸਿਧ ਬੁਧ ਸੁਰ ਨਾਥ ॥

bhai vich siDhbuDhsur naath.

Anche i siddha (uomini di miracoli), i Buddha(uomini di saggezza), i semidei e gli yogi, vivono tutti nel timore di Dio (sotto il Suo comando)

ਭੈ ਵਿਚਿ ਆਡਾਣੇ ਆਕਾਸ ॥

bhai vich aadaanay aakaas.

È nella Sua venerata paura che il cielo si estende sulla terra

ਭੈ ਵਿਚਿ ਜੋਧ ਮਹਾਬਲ ਸੂਰ ॥

bhai vich joDhmahaabal soor.

I guerrieri e gli eroi più potenti sono anche nel timore di Dio (sotto la Sua volontà)

ਭੈ ਵਿਚਿ ਆਵਹਿ ਜਾਵਹਿ ਪੂਰ ॥

bhai vich aavahi jaaveh poor.

Nella Sua venerata paura, moltitudini di esseri umani e creature nascono e muoiono.

ਸਗਲਿਆ ਭਉ ਲਿਖਿਆ ਸਿਰਿ ਲੇਖੁ ॥

sagli-aa bha-o likhi-aa sir laykh.

È scritto che l'intera creazione rimanga sotto il timore di Dio (sotto la legge divina).

ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਸਚੁ ਏਕੁ ॥੧॥

naanak nirbha-o nirankaar sach ayk. ||1||

O Nanak, solo il Dio eterno e senza forma è senza alcuna paura.

ਮਃ ੧ ॥

mehlaa 1.

Salok del primo guru:

ਨਾਨਕ ਨਿਰਭਉ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਹੋਰਿ ਕੇਤੇ ਰਾਮ ਰਵਾਲ ॥

naanak nirbha-o nirankaar hor kaytay raam ravaal.

O' Nanak, è solo il Dio senza forma da solo che è impavido (senza limitazioni); miriadi di altri dei come il signore Rama sono insignificanti davanti a Lui.

ਕੇਤੀਆ ਕੰਨ੍ ਕਹਾਣੀਆ ਕੇਤੇ ਬੇਦ ਬੀਚਾਰ ॥

kaytee-aa kanHkahaanee-aa kaytay baydbeechaar.

Ci sono così tante storie su Krishna, così tante che riflettono sui Veda.

ਕੇਤੇ ਨਚਹਿ ਮੰਗਤੇ ਗਿੜਿ ਮੁੜਿ ਪੂਰਹਿ ਤਾਲ ॥

kaytay nacheh mangtay girhmurhpooreh taal.

Molti agiscono come mendicanti che danzano intorno al ritmo dei tamburi.

ਬਾਜਾਰੀ ਬਾਜਾਰ ਮਹਿ ਆਇ ਕਢਹਿ ਬਾਜਾਰ ॥

baajaaree baajaar meh aa-ay kadheh baajaar.

I maghi eseguono la loro magia sul mercato, creando una falsa illusione.

ਗਾਵਹਿ ਰਾਜੇ ਰਾਣੀਆ ਬੋਲਹਿ ਆਲ ਪਤਾਲ ॥

gaavahi raajay raanee-aa boleh aal pataal.

Agendo come re e regine, cantano sulle loro code e raccontano storie irrilevanti.

ਲਖ ਟਕਿਆ ਕੇ ਮੁੰਦੜੇ ਲਖ ਟਕਿਆ ਕੇ ਹਾਰ ॥

lakhtaki-aa kay mund-rhay lakhtaki-aa kay haar.

Indossano orecchini e collane ampi.

ਜਿਤੁ ਤਨਿ ਪਾਈਅਹਿ ਨਾਨਕਾ ਸੇ ਤਨ ਹੋਵਹਿ ਛਾਰ ॥

jittan paa-ee-ah naankaa say tan hoveh chhaar.

O' Nanak, non si rendono conto che i corpi su cui sono indossate queste collane e orecchini, alla fine si trasformeranno in cenere.

ਗਿਆਨੁ ਨ ਗਲੀਈ ਢੂਢੀਐ ਕਥਨਾ ਕਰੜਾ ਸਾਰੁ ॥

gi-aan na galee-ee dhoodhee-ai kathnaa karrhaa saar.

La saggezza divina non può essere ottenuta con semplici parole. Spiegare come ottenere la conoscenza divina è estremamente difficile come masticare acciaio.

ਕਰਮਿ ਮਿਲੈ ਤਾ ਪਾਈਐ ਹੋਰ ਹਿਕਮਤਿ ਹੁਕਮੁ ਖੁਆਰੁ ॥੨॥

karam milai taa paa-ee-ai hor hikmat hukam khu-aar. ||2||

È solo quando siamo benedetti da Sua Grazia che otteniamo la saggezza divina; tutti gli altri sforzi e comandi non portano altro che frustrazione.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਨਦਰਿ ਕਰਹਿ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਨਦਰੀ ਸਤਿਗੁਰੁ ਪਾਇਆ ॥
nadar karahi jay aapnee taa nadree satgur paa-i-aa.
O Dio, solo quando lanci il tuo sguardo di grazia, allora per tua grazia si incontra il vero Guru.

ਏਹੁ ਜੀਉ ਬਹੁਤੇ ਜਨਮ ਭਰੰਮਿਆ ਤਾ ਸਤਿਗੁਰਿ ਸਬਦੁ ਸੁਣਾਇਆ ॥
ayhu jee-o bahutay janam bharammi-aa taa satgur sabad sunaa-i-aa.
Quest'anima ha vissuto molte nascite, finché il Vero Guru non le ha pronunciato la Parola Divina.

ਸਤਿਗੁਰ ਜੇਵਡੁ ਦਾਤਾ ਕੋ ਨਹੀ ਸਭਿ ਸੁਣਿਅਹੁ ਲੋਕ ਸਬਾਇਆ ॥
satgur jayvad daataa ko nahee sabh suni-ahu lok sabaa-i-aa.
O tutti ascoltate attentamente, non c'è benefattore così grande come il vero Guru.

ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਸਚੁ ਪਾਇਆ ਜਿਨ੍ੀ ਵਿਚਹੁ ਆਪੁ ਗਵਾਇਆ ॥
satgur mili-ai sach paa-i-aa jinHee vichahu aap gavaa-i-aa.
Coloro che hanno abbandonato la propria presunzione interiore, dopo aver incontrato il vero Guru, hanno realizzato Dio.

ਜਿਨਿ ਸਚੋ ਸਚੁ ਬੁਝਾਇਆ ॥੪॥
jin sacho sach bujhaa-i-aa. ||4||
Solo il vero Guru rivela la comprensione dell'Eterno Dio.

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਘੜੀਆ ਸਭੇ ਗੋਪੀਆ ਪਹਰ ਕੰਨ੍ ਗੋਪਾਲ ॥
gharhee-aa sabhay gopee-aa pahar kanH gopaal.
Questo mondo è come un gioco di Dio in cui tutti i Gharian (periodo di tempo di 24 minuti) sono come le Gopi o lattaie e tutti i Pehar (periodo di tempo di tre ore) sono come i Krishana.

ਗਹਣੇ ਪਉਣੁ ਪਾਣੀ ਬੈਸੰਤਰੁ ਚੰਦੁ ਸੂਰਜੁ ਅਵਤਾਰ ॥
gahnay pa-un paanee baisantar chand sooraj avtaar.
In questo gioco mondano, vento, acqua e fuoco sono come gli ornamenti indossati dalle Gopi. Il sole e la luna sono come due incarnazioni.

ਸਗਲੀ ਧਰਤੀ ਮਾਲੁ ਧਨੁ ਵਰਤਣਿ ਸਰਬ ਜੰਜਾਲ ॥
saglee Dhartee maal Dhan vartan sarab janjaal.
L'intera terra fornisce le risorse necessarie e gli intrecci mondani sono le forniture necessarie per mettere in scena questo spettacolo.

ਨਾਨਕ ਮੁਸੈ ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣੀ ਖਾਇ ਗਇਆ ਜਮਕਾਲੁ ॥੧॥
naanak musai gi-aan vihoonee khaa-ay ga-i-aa jamkaal. ||1||
(In questo gioco di illusioni mondane) O' Nanak, senza la conoscenza divina, l'intera umanità viene ingannata e divorata dal demone della morte.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਵਾਇਨਿ ਚੇਲੇ ਨਚਨਿ ਗੁਰ ॥
vaa-in chaylay nachan gur.
Mentre mettono in scena questi spettacoli, i discepoli suonano la musica e i guru ballano.

ਪੈਰ ਹਲਾਇਨਿ ਫੇਰਨ੍ਹਿ ਸਿਰ ॥
pair halaa-in fayrniH sir.
Mentre ballano scalciano i piedi e girano la testa.

ਉਡਿ ਉਡਿ ਰਾਵਾ ਝਾਟੈ ਪਾਇ ॥
ud ud raavaa jhaatai paa-ay.
La polvere vola e cade sulle loro teste.

ਵੇਖੈ ਲੋਕੁ ਹਸੈ ਘਰਿ ਜਾਇ ॥
vaykhai lok hasai ghar jaa-ay.
Guardandoli, la gente ride e poi torna a casa.

ਰੋਟੀਆ ਕਾਰਣਿ ਪੂਰਹਿ ਤਾਲ ॥
rotee-aa kaaran pooreh taal.
Suonano i tamburi per amore del pane (per guadagnarsi da vivere).

ਆਪੁ ਪਛਾੜਹਿ ਧਰਤੀ ਨਾਲਿ ॥
aap pachhaarheh Dhartee naal.
Si gettano a terra.

ਗਾਵਨਿ ਗੋਪੀਆ ਗਾਵਨਿ ਕਾਨ੍ ॥
gaavan gopee-aa gaavan kaanH.
Cantano travestiti da lattaie e Krishna.

ਗਾਵਨਿ ਸੀਤਾ ਰਾਜੇ ਰਾਮ ॥
gaavan seetaa raajay raam.
Cantano travestiti da Sitas, Ramas e altri re.

ਨਿਰਭਉ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਸਚੁ ਨਾਮੁ ॥
nirbha-o nirankaar sach naam.
Dio è impavido e senza forma; il suo nome è vero.

ਜਾ ਕਾ ਕੀਆ ਸਗਲ ਜਹਾਨੁ ॥
jaa kaa kee-aa sagal jahaan.
L'intero universo è una Sua creazione.

ਸੇਵਕ ਸੇਵਹਿ ਕਰਮਿ ਚੜਾਉ ॥
sayvak sayveh karam charhaa-o.
Solo quei devoti Lo ricordano con amorevole devozione, che, per Sua Grazia, sono di buon umore.

ਭਿੰਨੀ ਰੈਣਿ ਜਿਨ੍ਾ ਮਨਿ ਚਾਉ ॥
bhinnee rain jinHaa man chaa-o.
Loro, nella cui mente c'è l'intenso desiderio di piacere a Dio; la loro vita è impreziosita dal gusto divino.

ਸਿਖੀ ਸਿਖਿਆ ਗੁਰ ਵੀਚਾਰਿ ॥
sikhee sikhi-aa gur veechaar.
Contemplando il Guru, coloro che hanno imparato questi insegnamenti;

ਨਦਰੀ ਕਰਮਿ ਲਘਾਏ ਪਾਰਿ ॥
nadree karam laghaa-ay paar.
concedendo a Sua Grazia, Dio li aiuta a superare l'oceano mondano dei vizi.

ਕੋਲੂ ਚਰਖਾ ਚਕੀ ਚਕੁ ॥
koloo charkhaa chakee chak.
Il frantoio, il filatoio, le mole, il tornio da vasaio,

ਥਲ ਵਾਰੋਲੇ ਬਹੁਤੁ ਅਨੰਤੁ ॥
thal vaarolay bahut anant.
le numerose e innumerevoli trombe d'aria nel deserto.

ਲਾਟੂ ਮਾਧਾਣੀਆ ਅਨਗਾਹ ॥
laatoo maaDhaanee-aa angaah.
le trottole, i bastoni zangolanti, le trebbiatrici,

ਪੰਖੀ ਭਉਦੀਆ ਲੈਨਿ ਨ ਸਾਹ ॥
pankhee bha-udee-aa lain na saah.
il fruscio senza fiato degli uccelli,

ਸੂਐ ਚਾੜਿ ਭਵਾਈਅਹਿ ਜੰਤ ॥
soo-ai chaarh bhavaa-ee-ah jant.
e le creature che si muovono su e giù su fusi,

ਨਾਨਕ ਭਉਦਿਆ ਗਣਤ ਨ ਅੰਤ ॥
naanak bha-udi-aa ganat na ant.
O Nanak, non c'è limite al numero di cose ed esseri che vengono così turbinati.

ਬੰਧਨ ਬੰਧਿ ਭਵਾਏ ਸੋਇ ॥
banDhan banDh bhavaa-ay so-ay.
Legando gli esseri inlegami conMaya, Dio li fa girare.

ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਨਚੈ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥
pa-i-ai kirat nachai sabh ko-ay.
Ognuno corre in giro secondo il destino in base alle sue azioni passate.

ਨਚਿ ਨਚਿ ਹਸਹਿ ਚਲਹਿ ਸੇ ਰੋਇ ॥
nach nach haseh chaleh say ro-ay.
Coloro che corrono in giro per tutta la vita piangeranno alla fine della loro partenza.

ਉਡਿ ਨ ਜਾਹੀ ਸਿਧ ਨ ਹੋਹਿ ॥
ud na jaahee siDh na hohi.
Non raggiungono uno stato spirituale più elevato, né diventano abili negli affari mondani.

ਨਚਣੁ ਕੁਦਣੁ ਮਨ ਕਾ ਚਾਉ ॥
nachan kudan man kaa chaa-o.
Tutti i loro balli e salti sono solo un divertimento mentale.

ਨਾਨਕ ਜਿਨ੍ ਮਨਿ ਭਉ ਤਿਨ੍ਾ ਮਨਿ ਭਾਉ ॥੨॥
naanak jinH man bha-o tinHaa man bhaa-o. ||2||
O Nanak, solo loro hanno l'amore per Dio nella loro mente, hanno il venerato timore di Dio.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਨਾਉ ਤੇਰਾ ਨਿਰੰਕਾਰੁ ਹੈ ਨਾਇ ਲਇਐ ਨਰਕਿ ਨ ਜਾਈਐ ॥
naa-o tayraa nirankaar hai naa-ay la-i-ai narak na jaa-ee-ai.
O Dio, il Tuo Nome è l'Uno senza forma, e se Ti ricordiamo con amorevole devozione allora sfuggiremo a tutte le sofferenze.

ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤਿਸ ਦਾ ਦੇ ਖਾਜੈ ਆਖਿ ਗਵਾਈਐ ॥
jee-o pind sabh tis daa day khaajai aakh gavaa-ee-ai.
Anima e corpo appartengono tutti a Lui; chiedergli di darci da mangiare è uno spreco.

ਜੇ ਲੋੜਹਿ ਚੰਗਾ ਆਪਣਾ ਕਰਿ ਪੁੰਨਹੁ ਨੀਚੁ ਸਦਾਈਐ ॥
jay lorheh changa aapnaa kar punnhu neech sadaa-ee-ai.
Se desideri ardentemente il tuo benessere, compi azioni virtuose e sentiti umile.

ਜੇ ਜਰਵਾਣਾ ਪਰਹਰੈ ਜਰੁ ਵੇਸ ਕਰੇਦੀ ਆਈਐ ॥
jay jarvaanaa parharai jar vays karaydee aa-ee-ai.
Anche se una persona potente cerca di allontanare i segni della vecchiaia, la vecchiaia viene comunque mascherata in modi diversi.

ਕੋ ਰਹੈ ਨ ਭਰੀਐ ਪਾਈਐ ॥੫॥
ko rahai na bharee-ai paa-ee-ai. ||5||
Nessuno può rimanere in questo mondo quando i respiri preordinati sono esauriti.

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Shalok, del Primo Guru:

ਮੁਸਲਮਾਨਾ ਸਿਫਤਿ ਸਰੀਅਤਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਕਰਹਿ ਬੀਚਾਰੁ ॥
musalmaanaa sifat saree-at parh parh karahi beechaar.
I musulmani lodano la legge islamica, la leggono e riflettono su di essa.

ਬੰਦੇ ਸੇ ਜਿ ਪਵਹਿ ਵਿਚਿ ਬੰਦੀ ਵੇਖਣ ਕਉ ਦੀਦਾਰੁ ॥
banday say je paveh vich bandee vaykhan ka-o deedaar.
Secondo loro, i servitori di Dio sono solo coloro che seguono rigorosamente la legge islamica per esaudire la visione di Dio.

ਹਿੰਦੂ ਸਾਲਾਹੀ ਸਾਲਾਹਨਿ ਦਰਸਨਿ ਰੂਪਿ ਅਪਾਰੁ ॥
hindoo saalaahee saalaahan darsan roop apaar.
Gli indù lodano Dio lodato, bello e senza limiti attraverso le loro Scritture.

ਤੀਰਥਿ ਨਾਵਹਿ ਅਰਚਾ ਪੂਜਾ ਅਗਰ ਵਾਸੁ ਬਹਕਾਰੁ ॥
tirath naaveh archaa poojaa agar vaas behkaar.
Si bagnano nei santuari sacri di pellegrinaggio, fanno offerte di fiori e bruciano incenso davanti agli idoli.

ਜੋਗੀ ਸੁੰਨਿ ਧਿਆਵਨ੍ਹਿ ਜੇਤੇ ਅਲਖ ਨਾਮੁ ਕਰਤਾਰੁ ॥
jogee sunn Dhi-aavniH jaytay alakh naam kartaar.
Gli yogi contemplano il vuoto cosmico e il Nome del Creatore come Alakh (l'incomprensibile)

ਸੂਖਮ ਮੂਰਤਿ ਨਾਮੁ ਨਿਰੰਜਨ ਕਾਇਆ ਕਾ ਆਕਾਰੁ ॥
sookham moorat naam niranjan kaa-i-aa kaa aakaar.
Ma all'immagine sottile del Nome Immacolato, applicano la forma di un corpo.

ਸਤੀਆ ਮਨਿ ਸੰਤੋਖੁ ਉਪਜੈ ਦੇਣੈ ਕੈ ਵੀਚਾਰਿ ॥
satee-aa man santokh upjai daynai kai veechaar.
Il pensiero della carità porta soddisfazione nella mente delle persone caritatevoli.

ਦੇ ਦੇ ਮੰਗਹਿ ਸਹਸਾ ਗੁਣਾ ਸੋਭ ਕਰੇ ਸੰਸਾਰੁ ॥
day day mangeh sahsaa goonaa sobh karay sansaar.
Fanno beneficenza con intenzioni egoistiche, perché chiedono a Dio mille volte di più di quello che danno e si aspettano che il mondo glorifichi il loro dono.

ਚੋਰਾ ਜਾਰਾ ਤੈ ਕੂੜਿਆਰਾ ਖਾਰਾਬਾ ਵੇਕਾਰ ॥
choraa jaaraa tai koorhi-aaraa khaaraabaa vaykaar.
D'altra parte, i ladri, gli adulteri, i bugiardi, i malvagi.

ਇਕਿ ਹੋਦਾ ਖਾਇ ਚਲਹਿ ਐਥਾਊ ਤਿਨਾ ਭਿ ਕਾਈ ਕਾਰ ॥
ik hodaa khaa-ay chaleh aithaa-oo tinaa bhe kaa-ee kaar.
partono dal mondo a mani vuote dopo aver consumato i meriti delle loro azioni passate indulgendo in azioni peccaminose. Che genere di compito inutile è il loro?

ਜਲਿ ਥਲਿ ਜੀਆ ਪੁਰੀਆ ਲੋਆ ਆਕਾਰਾ ਆਕਾਰ ॥
jal thal jee-aa puree-aa lo-aa aakaaraa aakaar.
In vari mondi e galassie, ci sono moltissimi tipi di creature che vivono nell'acqua e sulla terra.

ਓਇ ਜਿ ਆਖਹਿ ਸੁ ਤੂੰਹੈ ਜਾਣਹਿ ਤਿਨਾ ਭਿ ਤੇਰੀ ਸਾਰ ॥
o-ay je aakhahi so tooNhai jaaneh tinaa bhe tayree saar.
O Dio, solo Tu sai cosa chiedono quelle creature. Dipendono da Te per il loro sostentamento.

ਨਾਨਕ ਭਗਤਾ ਭੁਖ ਸਾਲਾਹਣੁ ਸਚੁ ਨਾਮੁ ਆਧਾਰੁ ॥
naanak bhagtaa bhukh saalaahan sach naam aaDhaar.
O Nanak, i devoti hanno sempre il desiderio di lodare Dio e il Nome eterno è il

loro unico sostegno.

ਸਦਾ ਅਨੰਦਿ ਰਹਹਿ ਦਿਨੁ ਰਾਤੀ ਗੁਣਵੰਤਿਆ ਪਾ ਛਾਰੁ ॥੧॥

sadaa anand raheh din raatee gunvanti-aa paa chhaar. ||1||

Vivono sempre nella beatitudine eterna e sono molto umili con le persone virtuose.

ਮਃ ੧ ॥

mehlaa 1.

Salok, Primo Guru:

ਮਿਟੀ ਮੁਸਲਮਾਨ ਕੀ ਪੇੜੈ ਪਈ ਕੁਮ੍ਹਿਆਰ ॥

mitee musalmaan kee payrhai pa-ee kumHi-aar.

I resti di un musulmano finiscono come argilla sul tornio da vasaio.

ਘੜਿ ਭਾਂਡੇ ਇਟਾ ਕੀਆ ਜਲਦੀ ਕਰੇ ਪੁਕਾਰ ॥

gharh bhaaNday itaa kee-aa jaldee karay pukaar.

Ne sono fatti pentole e mattoni, e grida mentre brucia nella fornace.

ਜਲਿ ਜਲਿ ਰੋਵੈ ਬਪੁੜੀ ਝੜਿ ਝੜਿ ਪਵਹਿ ਅੰਗਿਆਰ ॥

jal jal rovai bapurhee jharh jharh paveh angi-aar.

Mentre brucia nella fornace, quest'argilla (resti del musulmano) crepita come se stesse bruciando all'inferno.

ਨਾਨਕ ਜਿਨਿ ਕਰਤੈ ਕਾਰਣੁ ਕੀਆ ਸੋ ਜਾਣੈ ਕਰਤਾਰੁ ॥੨॥

naanak jin kartai kaaran kee-aa so jaanai kartaar. ||2||

O' Nanak, il Creatore che ha causato la creazione; solo Lui sa chi va in paradiso o all'inferno. (Andare all'inferno o in paradiso non dipende dal metodo di smaltimento dei resti).

ਪਉੜੀ ॥

pa-orhee.

Pausa:

ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਓ ਬਿਨੁ ਸਤਿਗੁਰ ਕਿਨੈ ਨ ਪਾਇਆ ॥

bin satgur kinai na paa-i-o bin satgur kinai na paa-i-aa.

Senza seguire gli insegnamenti del Vero Guru, nessuno ha mai realizzato Dio,

sì, senza seguire gli insegnamenti del Vero Guru, nessuno ha realizzato Dio.

ਸਤਿਗੁਰ ਵਿਚਿ ਆਪੁ ਰਖਿਓਨੁ ਕਰਿ ਪਰਗਟੁ ਆਖਿ ਸੁਣਾਇਆ ॥
satgur vich aap rakhi-on kar pargat aakh sunaa-i-aa.
Chi si è racchiuso nel vero Guru; rivelando Se stesso, lo dichiara apertamente.

ਸਤਿਗੁਰ ਮਿਲਿਐ ਸਦਾ ਮੁਕਤੁ ਹੈ ਜਿਨਿ ਵਿਚਹੁ ਮੋਹੁ ਚੁਕਾਇਆ ॥
satgur mili-ai sadaa mukat hai jin vichahu moh chukaa-i-aa.
Dopo aver incontrato il vero Guru, la persona che bandisce l'attaccamento alle ricchezze e al potere mondani è liberata per sempre.

ਉਤਮੁ ਏਹੁ ਬੀਚਾਰੁ ਹੈ ਜਿਨਿ ਸਚੇ ਸਿਉ ਚਿਤੁ ਲਾਇਆ ॥ ਜਗਜੀਵਨੁ ਦਾਤਾ ਪਾਇਆ ॥੬॥
utam ayhu beechaar hai jin sachay sio chit laaiye. jagjeevan data paa-i-aa. ||6||
La cosa più sublime è questo pensiero, che colui che ha sintonizzato la sua mente con Dio, ha realizzato il Suo volere., Lui è il datore della vita al mondo.

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਹਉ ਵਿਚਿ ਆਇਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਗਇਆ ॥
ha-o vich aa-i-aa ha-o vich ga-i-aa.
Nell'ego (stato in cui ci si considera separati da Dio) una persona viene al mondo e nell'ego si allontana da questo mondo.

ਹਉ ਵਿਚਿ ਜੰਮਿਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਮੁਆ ॥
ha-o vich jammi-aa ha-o vich mu-aa.
Nell'ego si nasce e nell'ego si muore.

ਹਉ ਵਿਚਿ ਦਿਤਾ ਹਉ ਵਿਚਿ ਲਇਆ ॥
ha-o vich ditaa ha-o vich la-i-aa.
Per mantenere l'ego (identità separata), si dà e si accetta la carità.

ਹਉ ਵਿਚਿ ਖਟਿਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਗਇਆ ॥
ha-o vich khati-aa ha-o vich ga-i-aa.
Nell'ego si guadagna e nell'ego si perde.

ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਚਿਆਰੁ ਕੂੜਿਆਰੁ ॥
ha-o vich sachiaar koorhi-aar.
Nell'ego si diventa veritieri o falsi.

ਹਉ ਵਿਚਿ ਪਾਪ ਪੁੰਨ ਵੀਚਾਰੁ ॥
ha-o vich paap punn veechaar.
Nell'ego si riflette sulle azioni peccaminose e nobili.

ਹਉ ਵਿਚਿ ਨਰਕਿ ਸੁਰਗਿ ਅਵਤਾਰੁ ॥
ha-o vich narak surag avtaar.
È a causa dell'ego che a volte ci si trova in tutte le comodità e altre volte si soffre di dolori.

ਹਉ ਵਿਚਿ ਹਸੈ ਹਉ ਵਿਚਿ ਰੋਵੈ ॥
ha-o vich hasai ha-o vich rovai.
Nell'ego ci si sente felici e nell'ego si piange.

ਹਉ ਵਿਚਿ ਭਰੀਐ ਹਉ ਵਿਚਿ ਧੋਵੈ ॥
ha-o vich bharee-ai ha-o vich Dhovai.
Nell'ego a volte la mente è piena della sporcizia dei vizi, e altre volte ci si sforza nell'ego di lavare via questa sporcizia.

ਹਉ ਵਿਚਿ ਜਾਤੀ ਜਿਨਸੀ ਖੋਵੈ ॥
ha-o vich jaatee jinsee khovai.
Nell'ego a volte si perde lo status sociale e la classe.

ਹਉ ਵਿਚਿ ਮੂਰਖੁ ਹਉ ਵਿਚਿ ਸਿਆਣਾ ॥
ha-o vich moorakh ha-o vich si-aanaa.
Nell'ego, a volte ci si comporta da ignoranti e altre volte da persona saggia.

ਮੋਖ ਮੁਕਤਿ ਕੀ ਸਾਰ ਨ ਜਾਣਾ ॥
mokh mukat kee saar na jaanaa.
Non si conosce il valore della salvezza o della liberazione.

ਹਉ ਵਿਚਿ ਮਾਇਆ ਹਉ ਵਿਚਿ ਛਾਇਆ ॥
ha-o vich maa-i-aa ha-o vich chhaa-i-aa.
Essendo nell'ego si è coinvolti nell'amore per le ricchezze e il potere mondani, o si rimane nell'oscurità dell'ignoranza.

ਹਉਮੈ ਕਰਿ ਕਰਿ ਜੰਤ ਉਪਾਇਆ ॥
ha-umai kar kar jant upaa-i-aa.
Vivendo nell'ego, il mortale rinasce ancora e ancora.

ਹਉਮੈ ਬੂਝੈ ਤਾ ਦਰੁ ਸੂਝੈ ॥
ha-umai boojhai taa dar soojhai.
Quando si comprende l'ego, si arriva a conoscere la via che conduce alla corte di Dio.

ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣਾ ਕਥਿ ਕਥਿ ਲੂਝੈ ॥
gi-aan vihoonaa kath kath loojhai.
Senza saggezza spirituale, si continua a soffrire in discorsi e discussioni inutili.

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੀ ਲਿਖੀਐ ਲੇਖੁ ॥
naanak hukmee likee-ai laykh.
O Nanak, è per comando di Dio che il proprio destino è scritto.

ਜੇਹਾ ਵੇਖਹਿ ਤੇਹਾ ਵੇਖੁ ॥੧॥
jayhaa vaykheh tayhaa vaykh. ||1||
Quando si vedono (si considerano) gli altri, dopo qualche tempo si sviluppano tratti simili a loro.

ਮਹਲਾ ੨ ॥
mehlaa 2.
Salok, Secondo Guru:

ਹਉਮੈ ਏਹਾ ਜਾਤਿ ਹੈ ਹਉਮੈ ਕਰਮ ਕਮਾਹਿ ॥
ha-umai ayhaa jaat hai ha-umai karam kamaahi.
Questa è la natura dell'ego, che le persone continuino a compiere le proprie azioni nell'ego.

ਹਉਮੈ ਏਈ ਬੰਧਨਾ ਫਿਰਿ ਫਿਰਿ ਜੋਨੀ ਪਾਹਿ ॥
ha-umai ay-ee banDhnaa fir fir jonee paahi.
Questa è la schiavitù dell'ego, che di volta in volta rinasce.

ਹਉਮੈ ਕਿਥਹੁ ਊਪਜੈ ਕਿਤੁ ਸੰਜਮਿ ਇਹ ਜਾਇ ॥
ha-umai kithhu oopjai kit sanjam ih jaa-ay.
Da dove viene l'ego? Come può essere rimosso?

ਹਉਮੈ ਏਹੋ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਪਇਐ ਕਿਰਤਿ ਫਿਰਾਹਿ ॥
ha-umai ayho hukam hai pa-i-ai kirat firaahi.
Questo ego esiste per ordine di Dio; le persone vagano secondo le loro azioni passate.

ਹਉਮੈ ਦੀਰਘ ਰੋਗੁ ਹੈ ਦਾਰੂ ਭੀ ਇਸੁ ਮਾਹਿ ॥
ha-umai deeragh rog hai daaroo bhee is maahi.
L'ego è una malattia cronica, ma il suo rimedio è anche al suo interno.

ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਜੇ ਆਪਣੀ ਤਾ ਗੁਰ ਕਾ ਸਬਦੁ ਕਮਾਹਿ ॥
kirpaa karay jay aapnee taa gur kaa sabad kamaahi.
Se Dio concede la Sua Grazia, si agisce secondo gli Insegnamenti del Guru.

ਨਾਨਕੁ ਕਹੈ ਸੁਣਹੁ ਜਨਹੁ ਇਤੁ ਸੰਜਮਿ ਦੁਖ ਜਾਹਿ ॥੨॥
naanak kahai sunhu janhu it sanjam dukh jaahi. ||2||
Nanak dice, ascoltate, oh gente: in questo modo (meditando sul Nome di Dio), i dolori dovuti alla malattia dell'ego scompaiono.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਸੇਵ ਕੀਤੀ ਸੰਤੋਖੀਈ ਜਿਨ੍ੀ ਸਚੋ ਸਚੁ ਧਿਆਇਆ ॥
sayv keetee santokhee-eeN jinHee sacho sach Dhi-aa-i-aa.
Solo le persone contente, che meditano sull'Eterno (Dio) con amore e devozione, Lo servono veramente.

ਓਨ੍ਹੀ ਮੰਦੈ ਪੈਰੁ ਨ ਰਖਿਓ ਕਰਿ ਸੁਕ੍ਰਿਤੁ ਧਰਮੁ ਕਮਾਇਆ ॥
onHee mandai pair na rakhi-o kar sukarit Dharam kamaa-i-aa.
Non mettono i piedi nel peccato, ma compiono buone azioni e vivono rettamente nel Dharma.

ਓਨ੍ਹੀ ਦੁਨੀਆ ਤੋੜੇ ਬੰਧਨਾ ਅੰਨੁ ਪਾਣੀ ਥੋੜਾ ਖਾਇਆ ॥
onHee dunee-aa torhay banDhnaa ann paanee thorhaa khaa-i-aa.
Si sono staccati dai legami mondani e consumano cibo e acqua con moderazione (abbastanza per sopravvivere).

ਤੂੰ ਬਖਸੀਸੀ ਅਗਲਾ ਨਿਤ ਦੇਵਹਿ ਚੜਹਿ ਸਵਾਇਆ ॥
tooN bakhseesee aglaa nit dayveh charheh savaa-i-aa.
O Dio, Tu sei il più grande benefattore, dai continuamente, sempre di più.

ਵਡਿਆਈ ਵਡਾ ਪਾਇਆ ॥੭॥
vadi-aa-ee vadaa paa-i-aa. ||7||
Glorificandolo, essi realizzano il Grande Dio.

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਪੁਰਖਾਂ ਬਿਰਖਾਂ ਤੀਰਥਾਂ ਤਟਾਂ ਮੇਘਾਂ ਖੇਤਾਂਹ ॥
purkhaaN birkhaaN teerthaaN tataaN mayghaaN khaytaaNh.
Solo Dio conosce il numero e la condizione di tutti gli esseri umani, degli alberi, dei santuari sacri di pellegrinaggio, delle rive dei fiumi sacri, delle nuvole e dei campi.

ਦੀਪਾਂ ਲੋਆਂ ਮੰਡਲਾਂ ਖੰਡਾਂ ਵਰਭੰਡਾਂਹ ॥
deepaaN lo-aaN mandlaaN khandaaN varbhandaaNh.
Solo Lui sa quante isole, continenti, mondi e sistemi solari ci sono negli universi.

ਅੰਡਜ ਜੇਰਜ ਉਤਭੁਜਾਂ ਖਾਣੀ ਸੇਤਜਾਂਹ ॥
andaj jayraj ut-bhujaaN khaanee saytjaaNh.
Solo Lui conosce le creature nate attraverso le quattro fonti della creazione, come le uova, l'utero, la terra e il sudore.

ਸੋ ਮਿਤਿ ਜਾਣੈ ਨਾਨਕਾ ਸਰਾਂ ਮੇਰਾਂ ਜੰਤਾਹ ॥
so mit jaanai naankaa saraaN mayraaN jantaah.
O Nanak, solo Dio conosce il conteggio di tutti i mari, le montagne e le condizioni delle creature che vi abitano.

ਨਾਨਕ ਜੰਤ ਉਪਾਇ ਕੈ ਸੰਮਾਲੇ ਸਭਨਾਹ ॥
naanak jant upaa-ay kai sammaalay sabhnaah.
O' Nanak, dopo aver creato questi esseri, Egli li ama tutti.

ਜਿਨਿ ਕਰਤੈ ਕਰਣਾ ਕੀਆ ਚਿੰਤਾ ਭਿ ਕਰਣੀ ਤਾਹ ॥
jin kartai karnaa kee-aa chintaa bhe karnee taah.
Anche il Creatore che ha creato la creazione se ne prende cura.

ਸੋ ਕਰਤਾ ਚਿੰਤਾ ਕਰੇ ਜਿਨਿ ਉਪਾਇਆ ਜਗੁ ॥
so kartaa chintaa karay jin upaa-i-aa jag.
Sì, anche quel Creatore che ha creato il mondo se ne prende cura.

ਤਿਸੁ ਜੋਹਾਰੀ ਸੁਅਸਤਿ ਤਿਸੁ ਤਿਸੁ ਦੀਬਾਨੁ ਅਭਗੁ ॥
tis johaaree su-asat tis tis deebaan abhag.
A Lui mi inchino e offro la mia riverenza, il cui sistema di sostegno è eterno.

ਨਾਨਕ ਸਚੇ ਨਾਮ ਬਿਨੁ ਕਿਆ ਟਿਕਾ ਕਿਆ ਤਗੁ ॥੧॥
naanak sachay naam bin ki-aa tikaa ki-aa tag. ||1||
O' Nanak, senza meditare sul Suo Nome, tutti gli altri simboli religiosi esterni come Janeu (filo sacro) e Tikka (punto sulla fronte) non significano niente

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਲਖ ਨੇਕੀਆ ਚੰਗਿਆਈਆ ਲਖ ਪੁੰਨਾ ਪਰਵਾਨੁ ॥
lakh naykee-aa chang-aa-ee-aa lakh punnaa parvaan.
Si possono compiere milioni di azioni buone e virtuose e una miriade di atti di beneficenza che sono accettabili per la società.

ਲਖ ਤਪ ਉਪਰਿ ਤੀਰਥਾਂ ਸਹਜ ਜੋਗ ਬੇਬਾਣ ॥
lakh tap upar teerthaaN sahj jog baybaan.
Si possono fare milioni di penitenze nei santuari sacri e andare nel deserto per praticare yoga in uno stato di equilibrio.

ਲਖ ਸੂਰਤਣ ਸੰਗਰਾਮ ਰਣ ਮਹਿ ਛੁਟਹਿ ਪਰਾਣ ॥
lakh soortan sangraam ran meh chhuteh paraan.
Si può andare sul campo di battaglia e esibire milioni di atti di coraggio e persino perdere la vita lì.

ਲਖ ਸੁਰਤੀ ਲਖ ਗਿਆਨ ਧਿਆਨ ਪੜੀਅਹਿ ਪਾਠ ਪੁਰਾਣ ॥
lakh surtee lakh gi-aan Dhi-aan parhee-ah paath puraan.
Si può acquisire molta comprensione divina e saggezza divina eseguendo meditazioni e letture dei Veda e dei Purana,

ਜਿਨਿ ਕਰਤੈ ਕਰਣਾ ਕੀਆ ਲਿਖਿਆ ਆਵਣ ਜਾਣੁ ॥
jin kartai karnaa kee-aa likhi-aa aavan jaan.
Il Creatore, che ha creato questa creazione e ha preordinato il momento della nascita e della morte di una persona.

ਨਾਨਕ ਮਤੀ ਮਿਥਿਆ ਕਰਮੁ ਸਚਾ ਨੀਸਾਣੁ ॥੨॥
naanak matee mithi-aa karam sachaa neesaan. ||2||
O Nanak, tutti questi trucchi intelligenti sono falsi e inutili. Solo Sua Grazia è il vero timbro o marchio per l'accettazione nella Sua corte.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਸਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਏਕੁ ਤੂੰ ਜਿਨਿ ਸਚੋ ਸਚੁ ਵਰਤਾਇਆ ॥
sachaa saahib ayk tooN jin sacho sach vartaa-i-aa.
O Dio, Tu sei l'unico vero Maestro, che ha dispensato la Verità (giustizia) ovunque.

ਜਿਸੁ ਤੂੰ ਦੇਹਿ ਤਿਸੁ ਮਿਲੈ ਸਚੁ ਤਾ ਤਿਨੀ ਸਚੁ ਕਮਾਇਆ ॥
jis tooN deh tis milai sach taa tinHee sach kamaa-i-aa.
Solo Lui riceve la Verità, a chi Tu la dai; poi, l'uomo pratica la Verità.

ਸਤਿਗੁਰਿ ਮਿਲਿਐ ਸਚੁ ਪਾਇਆ ਜਿਨ੍ ਕੈ ਹਿਰਦੈ ਸਚੁ ਵਸਾਇਆ ॥
satgur mili-ai sach paa-i-aa jinH kai hirdai sach vasaa-i-aa.
È solo incontrando e seguendo gli insegnamenti del Vero Guru che le persone hanno realizzato la Verità. Il Guru racchiude la Verità nel loro cuore.

ਮੂਰਖ ਸਚੁ ਨ ਜਾਣਨ੍ਹੀ ਮਨਮੁਖੀ ਜਨਮੁ ਗਵਾਇਆ ॥
moorakh sach na jaananHee manmukhee janam gavaa-i-aa.
Le persone stupide ed egoiste non sanno cos'è la Verità e sprecano la loro vita invano.

ਵਿਚਿ ਦੁਨੀਆ ਕਾਹੇ ਆਇਆ ॥੮॥
vich dunee-aa kaahay aa-i-aa. ||8||
Perché sono venuti al mondo?

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਪੜਿ ਪੜਿ ਗਡੀ ਲਦੀਅਹਿ ਪੜਿ ਪੜਿ ਭਰੀਅਹਿ ਸਾਥ ॥
parh parh gadee ladee-ah parh parh bharee-ah saath.
Anche se leggiamo e studiamo moltissimi libri e dopo aver studiato ne ricaviamo mucchi e mucchi di libri.

ਪੜਿ ਪੜਿ ਬੇੜੀ ਪਾਈਐ ਪੜਿ ਪੜਿ ਗਡੀਅਹਿ ਖਾਤ ॥
parh parh bayrhee paa-ee-ai parh parh gadee-ah khaat.
Possiamo leggere così tanti libri da riempirne una barca o molte fosse.

ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਬਰਸ ਬਰਸ ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਮਾਸ ॥
parhee-ah jaytay baras baras parhee-ah jaytay maas.
Possiamo leggerli anno dopo anno; possiamo leggerli tanti mesi quanti ve ne sono in un anno.

ਪੜੀਐ ਜੇਤੀ ਆਰਜਾ ਪੜੀਅਹਿ ਜੇਤੇ ਸਾਸ ॥
parhee-ai jaytee aarjaa parhee-ah jaytay saas.
Possiamo leggerli per tutta la vita; possiamo leggerli con ogni respiro.

ਨਾਨਕ ਲੇਖੈ ਇਕ ਗਲ ਹੋਰੁ ਹਉਮੈ ਝਖਣਾ ਝਾਖ ॥੧॥

naanak laykhai ik gal hor ha-umai jhakh-naa jhaakh. ||1||

O' Nanak, l'unica cosa che conta nella Sua corte è cantare le Sue lodi e meditare sul Suo Nome. Tutto il resto è come vagare nel proprio ego.

ਮਃ ੧ ॥

mehlaa 1.

Salok, Primo Guru:

ਲਿਖਿ ਲਿਖਿ ਪੜਿਆ ॥ਤੇਤਾ ਕੜਿਆ ॥

likh likh parhi-aa. taytaa karhi-aa.

Più uno scrive e legge, più diventa egoista e arrogante.

ਬਹੁ ਤੀਰਥ ਭਵਿਆ ॥ਤੇਤੋ ਲਵਿਆ ॥

baho tirath bhavi-aa. tayto lavi-aa.

Più si vaga nei sacri santuari di pellegrinaggio, più si parla inutilmente (come un corvo).

ਬਹੁ ਭੇਖ ਕੀਆ ਦੇਹੀ ਦੁਖੁ ਦੀਆ ॥

baho bhaykh kee-aa dayhee dukh dee-aa.

Più uno indossa una veste religiosa, maggiore è lo stress che provoca a se stesso.

ਸਹੁ ਵੇ ਜੀਆ ਅਪਣਾ ਕੀਆ ॥

saho vay jee-aa apnaa kee-aa.

O amico mio, devi sopportare le conseguenze delle tue azioni.

ਅੰਨੁ ਨ ਖਾਇਆ ਸਾਦੁ ਗਵਾਇਆ ॥

ann na khaa-i-aa saad gavaa-i-aa.

Non mangiando cibo, una persona non ha acquisito alcun merito spirituale, ha semplicemente perso l'opportunità di goderne il gusto.

ਬਹੁ ਦੁਖੁ ਪਾਇਆ ਦੂਜਾ ਭਾਇਆ ॥

baho dukh paa-i-aa doojaa bhaa-i-aa.

A causa del suo amore per la dualità (pratiche diverse dall'amare e ricordare Dio), l'uomo ha sofferto molto dolore.

ਬਸਤ੍ਰ ਨ ਪਹਿਰੈ ॥ ਅਹਿਨਿਸਿ ਕਹਰੈ ॥
bastar na pahirai. ahinis kahrai.
Chi non indossa abiti soffre giorno e notte sottoponendo il suo corpo a condizioni meteorologiche estreme.

ਮੋਨਿ ਵਿਗੂਤਾ ॥ ਕਿਉ ਜਾਗੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਸੂਤਾ ॥
mon vigootaa. ki-o jaagai gur bin sootaa.
Assorti nel silenzio, ci si smarrisce (dalla retta via). Come si può essere risvegliati dal sonno dell'ignoranza senza gli insegnamenti del Guru?

ਪਗ ਉਪੇਤਾਣਾ ॥ ਅਪਣਾ ਕੀਆ ਕਮਾਣਾ ॥
pag upaytaanaa. apnaa kee-aa kamaanaa.
Chi va scalzo, soffre delle proprie azioni ferendosi i piedi.

ਅਲੁ ਮਲੁ ਖਾਈ ਸਿਰ�ि ਛਾਈ ਪਾਈ ॥
al mal khaa-ee sir chhaa-ee paa-ee.
Uno che mangia avanzi sporchi e si getta cenere sulla testa,

ਮੂਰਖਿ ਅੰਧੈ ਪਤਿ ਗਵਾਈ ॥
moorakh anDhai pat gavaa-ee.
la persona cieca, sciocca (ignorante) ha perso il suo onore.

ਵਿਣੁ ਨਾਵੈ ਕਿਛੁ ਥਾਇ ਨ ਪਾਈ ॥
vin naavai kichh thaa-ay na paa-ee.
Senza meditazione sul Nome di Dio, nulla è approvato nella Sua corte.

ਰਹੈ ਬੇਬਾਣੀ ਮੜੀ ਮਸਾਣੀ ॥
rahai baybaanee marhee masaanee.
Si può vivere nel deserto, nei cimiteri o nei luoghi di cremazione,

ਅੰਧੁ ਨ ਜਾਣੈ ਫਿਰਿ ਪਛੁਤਾਣੀ ॥
anDh na jaanai fir pachhutaanee.
una persona così cieca spiritualmente non conosce il modo giusto per realizzare Dio, alla fine si rammarica e si pente.

ਸਤਿਗੁਰੁ ਭੇਟੇ ਸੋ ਸੁਖੁ ਪਾਏ ॥
satgur bhaytay so sukh paa-ay.
Solo lui, che incontra il vero Guru, gode della pace.

ਹਰਿ ਕਾ ਨਾਮੁ ਮੰਨਿ ਵਸਾਏ ॥
har kaa naam man vasaa-ay.
Perché custodisce il Nome di Dio nella sua mente.

ਨਾਨਕ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ਸੋ ਪਾਏ ॥
naanak nadar karay so paa-ay.
O' Nanak, solo colui a cui Dio concede la sua grazia, incontra il Guru.

ਆਸ ਅੰਦੇਸੇ ਤੇ ਨਿਹਕੇਵਲੁ ਹਉਮੈ ਸਬਦਿ ਜਲਾਏ ॥੨॥
aas andaysay tay nihkayval ha-umai sabad jalaa-ay. ||2||
Quindi, non essendo influenzato da alcun tipo di speranze e preoccupazioni e seguendo la parola del Guru, brucia il suo ego.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਭਗਤ ਤੇਰੈ ਮਨਿ ਭਾਵਦੇ ਦਰਿ ਸੋਹਨਿ ਕੀਰਤਿ ਗਾਵਦੇ ॥
bhagat tayrai man bhaavday dar sohan keerat gaavday.
O Dio, i Tuoi devoti sono piacevoli alla Tua mente. Sono bellissimi davanti alla Tua porta mentre cantano le Tue lodi.

ਨਾਨਕ ਕਰਮਾ ਬਾਹਰੇ ਦਰਿ ਢੋਅ ਨ ਲਹਨ੍ਹੀ ਧਾਵਦੇ ॥
naanak karmaa baahray dar dho-a na lehnHee Dhaavday.
O' Nanak, coloro che sono privati della grazia di Dio, non trovano riparo nella Sua Corte e continuano a vagare senza meta.

ਇਕਿ ਮੂਲੁ ਨ ਬੁਝਨ੍ਹਿ ਆਪਣਾ ਅਣਹੋਦਾ ਆਪੁ ਗਣਾਇਦੇ ॥
ik mool na bujhniH aapnaa anhodaa aap ganaa-iday.
Ci sono alcuni che non comprendono le proprie radici e, senza alcun merito spirituale, si definiscono grandi.

ਹਉ ਢਾਢੀ ਕਾ ਨੀਚ ਜਾਤਿ ਹੋਰਿ ਉਤਮ ਜਾਤਿ ਸਦਾਇਦੇ ॥
ha-o dhaadhee kaa neech jaat hor utam jaat sadaa-iday.
O Dio, mentre altri affermano di appartenere a uno status sociale elevato, io sono solo un menestrello di basso status sociale.

ਤਿਨ੍ ਮੰਗਾ ਜਿ ਤੁਝੈ ਧਿਆਇਦੇ ॥੯॥
tinH mangaa je tujhai Dhi-aa-iday. ||9||
Cerco solo la compagnia di coloro che meditano su di Te.

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਕੂੜੁ ਰਾਜਾ ਕੂੜੁ ਪਰਜਾ ਕੂੜੁ ਸਭੁ ਸੰਸਾਰੁ ॥
koorh raajaa koorh parjaa koorh sabh sansaar.
L'intero mondo è un'illusione, come l'azione di un mago. In questo mondo falso, falso (di breve durata) è il re e falsi sono i suoi sudditi.

ਕੂੜੁ ਮੰਡਪ ਕੂੜੁ ਮਾੜੀ ਕੂੜੁ ਬੈਸਣਹਾਰੁ ॥
koorh mandap koorh maarhee koorh baisanhaar.
Falsi sono i palazzi e le dimore e deperibili sono coloro che vi abitano.

ਕੂੜੁ ਸੁਇਨਾ ਕੂੜੁ ਰੁਪਾ ਕੂੜੁ ਪੈਨ੍ਣਹਾਰੁ ॥
koorh su-inaa koorh rupaa koorh painHanhaar.
Falsi sono gli ornamenti in oro e argento e falsi sono coloro che li indossano.

ਕੂੜੁ ਕਾਇਆ ਕੂੜੁ ਕਪੜੁ ਕੂੜੁ ਰੂਪੁ ਅਪਾਰੁ ॥
koorh kaa-i-aa koorh kaparh koorh roop apaar.
Falso è il corpo, falsi sono gli abiti e illusoria è l'estrema bellezza.

ਕੂੜੁ ਮੀਆ ਕੂੜੁ ਬੀਬੀ ਖਪਿ ਹੋਏ ਖਾਰੁ ॥
koorh mee-aa koorh beebee khap ho-ay khaar.
La relazione tra marito e moglie è di brevissima durata e vengono sprecati in falsi conflitti.

ਕੂੜਿ ਕੂੜੈ ਨੇਹੁ ਲਗਾ ਵਿਸਰਿਆ ਕਰਤਾਰੁ ॥
koorh koorhai nayhu lagaa visri-aa kartaar.
I falsi amano la menzogna e dimenticano il loro Creatore.

ਕਿਸੁ ਨਾਲਿ ਕੀਚੈ ਦੋਸਤੀ ਸਭੁ ਜਗੁ ਚਲਣਹਾਰੁ ॥
kis naal keechai dostee sabh jag chalanhaar.
Con chi dovremmo diventare amici, quando il mondo intero è transitorio?

ਕੂੜੁ ਮਿਠਾ ਕੂੜੁ ਮਾਖਿਉ ਕੂੜੁ ਡੋਬੇ ਪੂਰੁ ॥
koorh mithaa koorh maakhi-o koorh dobay poor.
Ai mortali questo mondo illusorio sembra dolce come il miele ed è per questo che questa falsa illusione sta distruggendo moltitudini di persone.

ਨਾਨਕੁ ਵਖਾਣੈ ਬੇਨਤੀ ਤੁਧੁ ਬਾਝੁ ਕੂੜੋ ਕੂੜੁ ॥੧॥
naanak vakhaanai bayntee tuDh baajh koorho koorh. ||1||
O Dio, Nanak fa questa supplica, che senza di Te, tutto è totalmente falso e illusorio.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਰਿਦੈ ਸਚਾ ਹੋਇ ॥
sach taa par jaanee-ai jaa ridai sachaa ho-ay.
Si conosce la Verità solo quando Dio dimora nel proprio cuore.

ਕੂੜ ਕੀ ਮਲੁ ਉਤਰੈ ਤਨੁ ਕਰੇ ਹਛਾ ਧੋਇ ॥
koorh kee mal utrai tan karay hachhaa Dho-ay.
La sporcizia della falsità viene rimossa e la mente e il corpo vengono liberati dai vizi.

ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਸਚਿ ਧਰੇ ਪਿਆਰ ॥
sach taa par jaanee-ai jaa sach Dharay pi-aar.
Si arriva a conoscere la verità sul mondo solo quando si prova amore per Dio.

ਨਾਉ ਸੁਣਿ ਮਨੁ ਰਹਸੀਐ ਤਾ ਪਾਏ ਮੋਖ ਦੁਆਰੁ ॥
naa-o sun man rehsee-ai taa paa-ay mokh du-aar.
Udendo il Nome di Dio, la mente è soddisfatta; allora, si ottiene la libertà dagli intrecci mondani.

ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਜੁਗਤਿ ਜਾਣੈ ਜੀਉ ॥
sach taa par jaanee-ai jaa jugat jaanai jee-o.
Si conosce la Verità solo quando si conosce il vero modo di vivere.

ਧਰਤਿ ਕਾਇਆ ਸਾਧਿ ਕੈ ਵਿਚਿ ਦੇਇ ਕਰਤਾ ਬੀਉ ॥
Dharat kaa-i-aa saaDh kai vich day-ay kartaa bee-o.
Preparando il corpo come una fattoria, si pianta il seme del nome di Dio.

ਸਚੁ ਤਾ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਸਿਖ ਸਚੀ ਲੇਇ ॥
sach taa par jaanee-ai jaa sikh sachee lay-ay.
Si conosce la Verità solo quando si ricevono veri insegnamenti dal Guru.

ਦਇਆ ਜਾਣੈ ਜੀਅ ਕੀ ਕਿਛੁ ਪੁੰਨੁ ਦਾਨੁ ਕਰੇਇ ॥
da-i-aa jaanai jee-a kee kichh punn daan karay-i.
Egli mostra misericordia verso gli altri esseri e compie alcuni atti di carità e gentilezza.

ਸਚੁ ਤਾਂ ਪਰੁ ਜਾਣੀਐ ਜਾ ਆਤਮ ਤੀਰਥਿ ਕਰੇ ਨਿਵਾਸੁ ॥
sach taaN par jaanee-ai jaa aatam tirath karay nivaas.
Si conosce la Verità solo quando si dimora nel sacro santuario del sé.

ਸਤਿਗੁਰੂ ਨੋ ਪੁਛਿ ਕੈ ਬਹਿ ਰਹੈ ਕਰੇ ਨਿਵਾਸੁ ॥
satguroo no puchh kai bahi rahai karay nivaas.
Ricevendo insegnamenti dal Vero Guru, l'uomo continua a concentrarsi sul sé interiore.

ਸਚੁ ਸਭਨਾ ਹੋਇ ਦਾਰੂ ਪਾਪ ਕਢੈ ਧੋਇ ॥
sach sabhnaa ho-ay daaroo paap kadhai Dho-ay.
Dio stesso diventa il rimedio di tutte le malattie e scaccia tutti i peccati.

ਨਾਨਕੁ ਵਖਾਣੈ ਬੇਨਤੀ ਜਿਨ ਸਚੁ ਪਲੈ ਹੋਇ ॥੨॥
naanak vakhaanai bayntee jin sach palai ho-ay. ||2||
Nanak cerca umilmente coloro che hanno la Verità (Dio) che dimora nel loro cuore.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਦਾਨੁ ਮਹਿੰਡਾ ਤਲੀ ਖਾਕੁ ਜੇ ਮਿਲੈ ਤ ਮਸਤਕਿ ਲਾਈਐ ॥
daan mahindaa talee khaak jay milai ta mastak laa-ee-ai.
Il dono che cerco è l'umiltà; se dovessi ottenerlo, mi considererei molto fortunato.

ਕੂੜਾ ਲਾਲਚੁ ਛਡੀਐ ਹੋਇ ਇਕ ਮਨਿ ਅਲਖੁ ਧਿਆਈਐ ॥
koorhaa laalach chhadee-ai ho-ay ik man alakh Dhi-aa-ee-ai.
Rinunciate alla falsa avidità e meditate risolutamente sul Dio incomprensibile.

ਫਲੁ ਤੇਵੇਹੋ ਪਾਈਐ ਜੇਵੇਹੀ ਕਾਰ ਕਮਾਈਐ ॥
fal tayvayho paa-ee-ai jayvayhee kaar kamaa-ee-ai.
Così come le azioni che commettiamo, così sono le ricompense che riceviamo.

ਜੇ ਹੋਵੈ ਪੂਰਬਿ ਲਿਖਿਆ ਤਾ ਧੂੜਿ ਤਿਨ੍ਹਾ ਦੀ ਪਾਈਐ ॥
jay hovai poorab likhi-aa taa Dhoorh tinHaa dee paa-ee-ai.
Se è così preordinato, allora si può servire umilmente i santi.

ਮਤਿ ਥੋੜੀ ਸੇਵ ਗਵਾਈਐ ॥੧੦॥
mat thorhee sayv gavaa-ee-ai. ||10||
A causa del nostro intelletto limitato, perdiamo i meriti del servizio disinteressato.

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਸਚਿ ਕਾਲੁ ਕੂੜੁ ਵਰਤਿਆ ਕਲਿ ਕਾਲਖ ਬੇਤਾਲ ॥
sach kaal koorh varti-aa kal kaalakh baytaal.
La vita retta è diventata rara, la falsità si diffonde ovunque e le persone si comportano come demoni a causa dei peccati e dei mali di Kalyug.

ਬੀਉ ਬੀਜਿ ਪਤਿ ਲੈ ਗਏ ਅਬ ਕਿਉ ਉਗਵੈ ਦਾਲਿ ॥
bee-o beej pat lai ga-ay ab ki-o ugvai daal.
Coloro che hanno vissuto rettamente (hanno piantato il seme della rettitudine nella loro mente) se ne sono andati con onore. Coloro la cui mente è divisa nella dualità, come può germogliare nella loro mente il seme della rettitudine?

ਜੇ ਇਕੁ ਹੋਇ ਤ ਉਗਵੈ ਰੁਤੀ ਹੂ ਰੁਤਿ ਹੋਇ ॥
jay ik ho-ay ta ugvai rutee hoo rut ho-ay.
Il seme dell'amore per Dio germoglierà se la mente non è divisa nella dualità e c'è un'atmosfera adeguata, come l'atmosfera fresca e tranquilla del primo mattino.

ਨਾਨਕ ਪਾਹੈ ਬਾਹਰਾ ਕੋਰੈ ਰੰਗੁ ਨ ਸੋਇ ॥
naanak paahai baahraa korai rang na so-ay
O' Nanak, proprio come senza un pretrattamento, un panno grezzo non si tinge magnificamente.

ਭੈ ਵਿਚਿ ਖੁੰਬਿ ਚੜਾਈਐ ਸਰਮੁ ਪਾਹੁ ਤਨਿ ਹੋਇ ॥
bhai vich khumb charhaa-ee-ai saram paahu tan ho-ay
Allo stesso modo, per infondere nella mente l'amore di Dio, il trattamento preliminare (poiché la mente è) è sviluppare il timore di Dio mediante il duro lavoro.

ਨਾਨਕ ਭਗਤੀ ਜੇ ਰਪੈ ਕੂੜੈ ਸੋਇ ਨ ਕੋਇ ॥੧॥
naanak bhagtee jay rapai koorhai so-ay na ko-ay. ||1||
O Nanak, quando in questo modo la mente è intrisa dell'amore e della devozione di Dio, allora non sorge in essa alcun pensiero di falsità.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਲਬੁ ਪਾਪੁ ਦੁਇ ਰਾਜਾ ਮਹਤਾ ਕੂੜੁ ਹੋਆ ਸਿਕਦਾਰੁ ॥
lab paap du-ay raajaa mahtaa koorh ho-aa sikdaar.
(Le condizioni del mondo sono miserabili, sembra) sia l'avidità che il peccato sono diventati il re e il suo aiutante; e la falsità è il capo dell'esecutivo.

ਕਾਮੁ ਨੇਬੁ ਸਦਿ ਪੁਛੀਐ ਬਹਿ ਬਹਿ ਕਰੇ ਬੀਚਾਰੁ ॥
kaam nayb sad puchhee-ai bahi bahi karay beechaar.
La lussuria è come il loro principale consigliere, chiedono il suo consiglio e poi seduti insieme deliberano su diversi modi per ingannare il pubblico.

ਅੰਧੀ ਰਯਤਿ ਗਿਆਨ ਵਿਹੂਣੀ ਭਾਹਿ ਭਰੇ ਮੁਰਦਾਰੁ ॥
anDhee rayat gi-aan vihoonee bhaahi bharay murdaar.
I loro sudditi sono ignoranti per mancanza di conoscenza, sono pieni del fuoco dei desideri mondani e sono spiritualmente morti.

ਗਿਆਨੀ ਨਚਹਿ ਵਾਜੇ ਵਾਵਹਿ ਰੂਪ ਕਰਹਿ ਸੀਗਾਰੁ ॥
gi-aanee nacheh vaajay vaaveh roop karahi seegaar.
I cosiddetti saggi, semplicemente ballano e suonano i loro strumenti musicali, adornandosi di bellissime decorazioni.

ਊਚੇ ਕੂਕਹਿ ਵਾਦਾ ਗਾਵਹਿ ਜੋਧਾ ਕਾ ਵੀਚਾਰੁ ॥
oochay kookeh vaadaa gaavahi joDhaa kaa veechaar.
Gridano ad alta voce, mentre cantano delle battaglie passate e delle epopee degli eroi.

ਮੂਰਖ ਪੰਡਿਤ ਹਿਕਮਤਿ ਹੁਜਤਿ ਸੰਜੈ ਕਰਹਿ ਪਿਆਰੁ ॥
moorakh pandit hikmat hujat sanjai karahi pi-aar
Gli studiosi e gli esperti sciocchi amano accumulare ricchezze mondane con argomenti e trucchi intelligenti.

ਧਰਮੀ ਧਰਮੁ ਕਰਹਿ ਗਾਵਾਵਹਿ ਮੰਗਹਿ ਮੋਖ ਦੁਆਰੁ ॥
Dharmee Dharam karahi gaavaaveh mangeh mokh du-aar.
Le persone giuste perdono il merito della loro giustizia chiedendo in cambio a Dio la salvezza.

ਜਤੀ ਸਦਾਵਹਿ ਜੁਗਤਿ ਨ ਜਾਣਹਿ ਛਡਿ ਬਹਹਿ ਘਰ ਬਾਰੁ ॥
jatee sadaaveh jugat na jaaneh chhad baheh ghar baar.
Si definiscono celibi e abbandonano le loro case, ma non conoscono il vero modo di vivere.

ਸਭੁ ਕੋ ਪੂਰਾ ਆਪੇ ਹੋਵੈ ਘਟਿ ਨ ਕੋਈ ਆਖੈ ॥
sabh ko pooraa aapay hovai ghat na ko-ee aakhai.
Tutti si definiscono perfetti; nessuno si definisce imperfetto.

ਪਤਿ ਪਰਵਾਣਾ ਪਿਛੈ ਪਾਈਐ ਤਾ ਨਾਨਕ ਤੋਲਿਆ ਜਾਪੈ ॥੨॥
pat parvaanaa pichhai paa-ee-ai taa naanak toli-aa jaapai. ||2||
O Nanak, il vero merito di una persona è noto solo quando quella persona viene giudicata in base alla misura del suo onore ricevuta dalla corte di Dio.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, del Primo Guru:

ਵਦੀ ਸੁ ਵਜਗਿ ਨਾਨਕਾ ਸਚਾ ਵੇਖੈ ਸੋਇ ॥
vadee so vajag naankaa sachaa vaykhai so-ay.
O' Nanak, ciò che Dio ha ordinato accadecertamente perché Lui stesso se ne occupa (che tutto avvenga secondo il Suo comando).

ਸਭਨੀ ਛਾਲਾ ਮਾਰੀਆ ਕਰਤਾ ਕਰੇ ਸੁ ਹੋਇ ॥
sabhnee chhaalaa maaree-aa kartaa karay so ho-ay.
Ognuno fa grandi sforzi per fare le cose secondo i propri desideri, ma succede solo ciò che fa il Creatore.

ਅਗੈ ਜਾਤਿ ਨ ਜੋਰੁ ਹੈ ਅਗੈ ਜੀਉ ਨਵੇ ॥
agai jaat na jor hai agai jee-o navay.
Nella corte di Dio, lo status sociale e il potere non significano nulla, perché lì si ha a che fare con persone completamente nuove. (che non si lasciano influenzare dallo status di nessuno)

ਜਿਨ ਕੀ ਲੇਖੈ ਪਤਿ ਪਵੈ ਚੰਗੇ ਸੇਈ ਕੇਇ ॥੩॥
jin kee laykhai pat pavai changay say-ee kay-ay. ||3||
Sono considerati buoni o virtuosi solo quei pochi a cui viene conferito onore quando il loro conto viene esaminato dalla corte di Dio.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਧੁਰਿ ਕਰਮੁ ਜਿਨਾ ਕਉ ਤੁਧੁ ਪਾਇਆ ਤਾ ਤਿਨੀ ਖਸਮੁ ਧਿਆਇਆ ॥
Dhur karam jinaa ka-o tuDh paa-i-aa taa tinee khasam Dhi-aa-i-aa.
O Dio, solo coloro che sono così preordinati hanno meditato su di Te con amorevole devozione.

ਏਨਾ ਜੰਤਾ ਕੈ ਵਸਿ ਕਿਛੁ ਨਾਹੀ ਤੁਧੁ ਵੇਕੀ ਜਗਤੁ ਉਪਾਇਆ ॥
aynaa jantaa kai vas kichh naahee tuDh vaykee jagat upaa-i-aa.
Niente è in potere di questi esseri; Hai creato questo mondo con persone di diverse capacità e inclinazioni.

ਇਕਨਾ ਨੋ ਤੂੰ ਮੇਲਿ ਲੈਹਿ ਇਕਿ ਆਪਹੁ ਤੁਧੁ ਖੁਆਇਆ ॥
iknaa no tooN mayl laihi ik aaphu tuDh khu-aa-i-aa.
Alcuniliunisci a Te Stesso, altri li allontani.

ਗੁਰ ਕਿਰਪਾ ਤੇ ਜਾਣਿਆ ਜਿਥੈ ਤੁਧੁ ਆਪੁ ਬੁਝਾਇਆ ॥
gur kirpaa tay jaani-aa jithai tuDh aap bujhaa-i-aa.
Colui al quale Ti sei rivelato, Ti ha realizzato attraverso la grazia del Guru.

ਸਹਜੇ ਹੀ ਸਚਿ ਸਮਾਇਆ ॥੧੧॥
sehjay hee sach samaa-i-aa. ||11||
Si è impercettibilmente fuso in Te.

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਦੁਖੁ ਦਾਰੂ ਸੁਖੁ ਰੋਗੁ ਭਇਆ ਜਾ ਸੁਖੁ ਤਾਮਿ ਨ ਹੋਈ ॥
dukh daaroo sukh rog bha-i-aa jaa sukh taam na ho-ee.
O Dio, quanto è strano questo tuo mondo, dove la sofferenza diventa il rimedio e il piacere diventa una malattia. Dove c'è felicità, non c'è dolore.

ਤੂੰ ਕਰਤਾ ਕਰਣਾ ਮੈ ਨਾਹੀ ਜਾ ਹਉ ਕਰੀ ਨ ਹੋਈ ॥੧॥
tooN kartaa karnaa mai naahee jaa ha-o karee na ho-ee. ||1||
O Dio, Tu sei il creatore e l'artefice di tutto, io non sono niente. Anche se ci provo, non succede niente.

ਬਲਿਹਾਰੀ ਕੁਦਰਤਿ ਵਸਿਆ ॥
balihaaree kudrat vasi-aa.
O Creatore onnipervadente, mi dedico a Te.

ਤੇਰਾ ਅੰਤੁ ਨ ਜਾਈ ਲਖਿਆ ॥੧॥ ਰਹਾਉ ॥
tayraa ant na jaa-ee lakhi-aa. ||1|| rahaa-o.
I tuoi limiti non possono essere conosciuti.

ਜਾਤਿ ਮਹਿ ਜੋਤਿ ਜੋਤਿ ਮਹਿ ਜਾਤਾ ਅਕਲ ਕਲਾ ਭਰਪੂਰਿ ਰਹਿਆ ॥
jaat meh jot jot meh jaataa akal kalaa bharpoor rahi-aa.
La tua Luce sta pervadendo tutto l'universo e Tu sei visto come la Luce in tutte le creature. Il tuo potere onnipotente pervade tutto.

ਤੂੰ ਸਚਾ ਸਾਹਿਬੁ ਸਿਫਤਿ ਸੁਆਲਿਉ ਜਿਨਿ ਕੀਤੀ ਸੋ ਪਾਰਿ ਪਇਆ ॥
tooN sachaa saahib sifat su-aaliha-o jin keetee so paar pa-i-aa.
O Dio, tu sei il vero maestro; la tua lode è così bella. Chi canta le Tue lodi viene trasportato attraverso l'oceano mondiale di vizi.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਕਰਤੇ ਕੀਆ ਬਾਤਾ ਜੋ ਕਿਛੁ ਕਰਣਾ ਸੁ ਕਰਿ ਰਹਿਆ ॥੨॥
kaho naanak kartay kee-aa baataa jo kichh karnaa so kar rahi-aa. ||2||
O Nanak, canta le lodi del Creatore; qualsiasi cosa Gli piaccia fare, la sta facendo.

ਮਃ ੨ ॥
mehlaa 2.
Salok, Secondo Guru:

ਜੋਗ ਸਬਦੰ ਗਿਆਨ ਸਬਦੰ ਬੇਦ ਸਬਦੰ ਬ੍ਰਾਹਮਣਹ ॥
jog sabdaN gi-aan sabdaN bayd sabdaN baraahmaneh.
Il vero dovere di uno yogi è ottenere la saggezza divina; e il dovere di un bramino (il sacerdote indù) è studiare e riflettere sui Veda.

ਖਤ੍ਰੀ ਸਬਦੰ ਸੂਰ ਸਬਦੰ ਸੂਦ੍ਰ ਸਬਦੰ ਪਰਾ ਕ੍ਰਿਤਹ ॥
khatree sabdaN soor sabdaN soodar sabdaN paraa kirteh.
Il dovere degli Kshatriya è combattere coraggiosamente sul campo di battaglia e il dovere degli Shudra è servire gli altri.

ਸਰਬ ਸਬਦੰ ਏਕ ਸਬਦੰ ਜੇ ਕੋ ਜਾਣੈ ਭੇਉ ॥ ਨਾਨਕੁ ਤਾ ਕਾ ਦਾਸੁ ਹੈ ਸੋਈ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇਉ ॥੩॥
sarab sabdaN ayk sabdaN jay ko jaanai bhay-o. naanak taa kaa daas hai so-ee niranjan day-o. ||3||
Ma il dovere di tutti è meditare sul Nome di Dio. Nanak è il servo di colui che conosce questo segreto perché è l'incarnazione di Dio immacolato.

ਮਃ ੨ ॥
mehlaa 2.
Salok, Secondo Guru:

ਏਕ ਕ੍ਰਿਸਨੰ ਸਰਬ ਦੇਵਾ ਦੇਵ ਦੇਵਾ ਤ ਆਤਮਾ ॥
ayk krisanN sarab dayvaa dayv dayvaa ta aatmaa.
L'unico Dio è l'anima suprema di tutti gli dei.

ਆਤਮਾ ਬਾਸੁਦੇਵਸ੍ਯ ਜੇ ਕੋ ਜਾਣੈ ਭੇਉ ॥ ਨਾਨਕੁ ਤਾ ਕਾ ਦਾਸੁ ਹੈ ਸੋਈ ਨਿਰੰਜਨ ਦੇਉ ॥੪॥
aatmaa baasdayvsi-y jay ko jaanai bhay-o. naanak taa kaa daas hai so-ee niranjan day-o. ||4||
Chi comprende il mistero, che l'anima stessa è Dio, è l'incarnazione di Dio Immacolato e Nanak è il suo servo.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਕੁੰਭੇ ਬਧਾ ਜਲੁ ਰਹੈ ਜਲ ਬਿਨੁ ਕੁੰਭੁ ਨ ਹੋਇ ॥
kumbhay baDhaa jal rahai jal bin kumbh na ho-ay.
Così come l'acqua rimane confinata all'interno della caraffa, ma senza acqua, la brocca non si sarebbe potuta formare.

ਗਿਆਨ ਕਾ ਬਧਾ ਮਨੁ ਰਹੈ ਗੁਰ ਬਿਨੁ ਗਿਆਨੁ ਨ ਹੋਇ ॥੫॥
gi-aan kaa baDhaa man rahai gur bin gi-aan na ho-ay. ||5||
Allo stesso modo, la mente è tenuta lontana dai vizi dalla conoscenza divina,

ma la conoscenza divina non può essere ottenuta senza gli insegnamenti del Guru.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਪੜਿਆ ਹੋਵੈ ਗੁਨਹਗਾਰੁ ਤਾ ਓਮੀ ਸਾਧੁ ਨ ਮਾਰੀਐ ॥
parhi-aa hovai gunahgaar taa omee saaDh na maaree-ai.
Se una persona istruita è peccatrice, sarà punita, ma una persona virtuosa, sebbene analfabeta, non può essere punita.

ਜੇਹਾ ਘਾਲੇ ਘਾਲਣਾ ਤੇਵੇਹੋ ਨਾਉ ਪਚਾਰੀਐ ॥
jayhaa ghaalay ghaalnaa tayvayho naa-o pachaaree-ai.
Come si fanno le azioni, così è la reputazione che si acquisisce.

ਐਸੀ ਕਲਾ ਨ ਖੇਡੀਐ ਜਿਤੁ ਦਰਗਹ ਗਇਆ ਹਾਰੀਐ ॥
aisee kalaa na khaydee-ai jit dargeh ga-i-aa haaree-ai.
Quindi non giocate a questo gioco, vi porterà a perdere il gioco della nascita umana alla corte di Dio.

ਪੜਿਆ ਅਤੈ ਓਮੀਆ ਵੀਚਾਰੁ ਅਗੈ ਵੀਚਾਰੀਐ ॥
parhi-aa atai omee-aa veechaar agai veechaaree-ai.
I conti dei colti e degli analfabeti saranno giudicati nella corte di Dio.

ਮੁਹਿ ਚਲੈ ਸੁ ਅਗੈ ਮਾਰੀਐ ॥੧੨॥
muhi chalai so agai maaree-ai. ||12||
La persona che invece di seguire l'insegnamento del Guru segue ostinatamente la propria mente viene punita dalla corte di Dio.

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, del Primo Guru:

ਨਾਨਕ ਮੇਰੁ ਸਰੀਰ ਕਾ ਇਕੁ ਰਥੁ ਇਕੁ ਰਥਵਾਹੁ ॥
naanak mayr sareer kaa ik rath ik rathvaahu.
Oh Nanak, il corpo umano, che è il supremo tra tutte le specie, ha un carro (valori morali) e un auriga (principi guida)

ਜੁਗੁ ਜੁਗੁ ਫੇਰਿ ਵਟਾਈਅਹਿ ਗਿਆਨੀ ਬੁਝਹਿ ਤਾਹਿ ॥
jug jug fayr vataa-ee-ah gi-aanee bujheh taahi.
In ogni epoca, questi valori e principi guida continuano a cambiare; solo le persone sagge lo capiscono

ਸਤਜੁਗਿ ਰਥੁ ਸੰਤੋਖ ਕਾ ਧਰਮੁ ਅਗੈ ਰਥਵਾਹੁ ॥
satjug rath santokh kaa Dharam agai rathvaahu.
Nel Sat Jug, la contentezza era il carro (valore morale) e la rettitudine era l'auriga (principio guida)

ਤ੍ਰੈਤੈ ਰਥੁ ਜਤੈ ਕਾ ਜੋਰੁ ਅਗੈ ਰਥਵਾਹੁ ॥
taraytai rath jatai kaa jor agai rathvaahu.
Nell'era di Treta, il celibato era il carro e la volontà la forza motrice dell'auriga

ਦੁਆਪੁਰਿ ਰਥੁ ਤਪੈ ਕਾ ਸਤੁ ਅਗੈ ਰਥਵਾਹੁ ॥
du-aapur rath tapai kaa sat agai rathvaahu.
Nell'era di Duapar, la penitenza era il carro e l'elevato carattere morale era l'auriga

ਕਲਜੁਗਿ ਰਥੁ ਅਗਨਿ ਕਾ ਕੂੜੁ ਅਗੈ ਰਥਵਾਹੁ ॥੧॥
kaljug rath agan kaa koorh agai rathvaahu. ||1||
In quest'Era di Kaljug, il fuoco dei desideri di ricchezza e potere terreni è il carro e la falsità l'auriga

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਸਾਮ ਕਹੈ ਸੇਤੰਬਰੁ ਸੁਆਮੀ ਸਚ ਮਹਿ ਆਛੈ ਸਾਚਿ ਰਹੇ ॥ ਸਭੁ ਕੋ ਸਚਿ ਸਮਾਵੈ ॥
saam kahai saytambar su-aamee sach meh aachhai saach rahay. sabh ko sach samaavai.
Saam Veda dice che (nel Sat Jug) il Signore del Mondo (Dio) era conosciuto come Saytambar. In quell'epoca tutti desideravano la verità, la rispettavano e vivevano rettamente

ਰਿਗੁ ਕਹੈ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ॥ ਰਾਮ ਨਾਮੁ ਦੇਵਾ ਮਹਿ ਸੂਰੁ ॥
rig kahai rahi-aa bharpoor. raam naam dayvaa meh soor.
Rig Veda afferma che (nel Trete jug) Dio pervade ogni cosa e tra le divinità, il nome del Signore Rama è il più elevato, splendente come il sole

ਨਾਇ ਲਇਐ ਪਰਾਛਤ ਜਾਹਿ ॥ ਨਾਨਕ ਤਉ ਮੋਖੰਤਰੁ ਪਾਹਿ ॥
naa-ay la-i-ai paraachhat jaahi. Naanak ta-o mokhantar paahi.
Oh Nanak, (secondo il Rig Veda), tutti i peccati vengono distrutti cantando il Nome del Signore Rama, e allora il mortale ottiene la salvezza

ਜੁਜ ਮਹਿ ਜੋਰਿ ਛਲੀ ਚੰਦ੍ਰਾਵਲਿ ਕਾਨ੍ ਕ੍ਰਿਸਨੁ ਜਾਦਮੁ ਭਇਆ ॥
juj meh jor chhalee chandraaval kaanH krisan jaadam bha-i-aa.
Lo Yajur Veda dice che (nel Dwapar Jug), il signore del mondo era conosciuto come il Signore Krishna della tribù Yadava, che ingannò la principessa Chandravali con il suo potere divino

ਪਾਰਜਾਤੁ ਗੋਪੀ ਲੈ ਆਇਆ ਬਿੰਦ੍ਰਾਬਨ ਮਹਿ ਰੰਗੁ ਕੀਆ ॥
paarjaat gopee lai aa-i-aa bindraaban meh rang kee-aa.
Egli portò con sé il mitico albero dei desideri, Parjaat, per le sue Gopi (devote) e si divertì a Vrindavan

ਕਲਿ ਮਹਿ ਬੇਦੁ ਅਥਰਬਣੁ ਹੂਆ ਨਾਉ ਖੁਦਾਈ ਅਲਹੁ ਭਇਆ ॥
kal meh bayd atharban hoo-aa naa-o khudaa-ee alhu bha-i-aa.
Nell'era del Kali Yuga, l'Atharva Veda divenne importante; Allah divenne il Nome di Dio

ਨੀਲ ਬਸਤ੍ਰ ਲੇ ਕਪੜੇ ਪਹਿਰੇ ਤੁਰਕ ਪਠਾਣੀ ਅਮਲੁ ਕੀਆ ॥
neel bastar lay kaprhay pahiray turak pathaanee amal kee-aa.
Turchi e Pashtun presero il potere e iniziarono a indossare abiti blu

ਚਾਰੇ ਵੇਦ ਹੋਏ ਸਚਿਆਰ ॥
chaaray vayd ho-ay sachiaar.
In questo modo tutti e quattro i Veda rivendicano la propria verità in base ai rispettivi tempi

ਪੜਹਿ ਗੁਣਹਿ ਤਿਨ੍ ਚਾਰ ਵੀਚਾਰ ॥
parheh guneh tinH chaar veechaar.
Leggendo e riflettendo su questi Veda, le persone sviluppano buoni pensieri

nella loro mente

ਭਾਉ ਭਗਤਿ ਕਰਿ ਨੀਚੁ ਸਦਾਏ ॥ ਤਉ ਨਾਨਕ ਮੋਖੰਤਰੁ ਪਾਏ ॥੨॥

bhaa-o bhagat kar neech sadaa-ay. ta-o naanak mokhantar paa-ay. ||2||

Ma, oh Nanak, solo chi adora Dio con amore e rimane umile raggiunge l'emancipazione

ਪਉੜੀ ॥

pa-orhee.

Pauree:

ਸਤਿਗੁਰ ਵਿਟਹੁ ਵਾਰਿਆ ਜਿਤੁ ਮਿਲਿਐ ਖਸਮੁ ਸਮਾਲਿਆ ॥

satgur vitahu vaari-aa jit mili-ai khasam samaali-aa.

Dedico la mia vita al Vero Guru; incontrandolo, ho imparato ad amare Dio

ਜਿਨਿ ਕਰਿ ਉਪਦੇਸੁ ਗਿਆਨ ਅੰਜਨੁ ਦੀਆ ਇਨੀ ਨੇਤ੍ਰੀ ਜਗਤੁ ਨਿਹਾਲਿਆ ॥

jin kar updays gi-aan anjan dee-aa inHee naytree jagat nihaali-aa.

Vero Guru che ha illuminato la mia mente con i suoi insegnamenti come se avesse messo un unguento di conoscenza divina nei miei occhi, in virtù del quale contemplo la verità sul mondo

ਖਸਮੁ ਛੋਡਿ ਦੂਜੈ ਲਗੇ ਡੁਬੇ ਸੇ ਵਣਜਾਰਿਆ ॥

khasam chhod doojai lagay dubay say vanjaari-aa.

Coloro che abbandonano il loro vero Maestro e si attaccano a un altro, annegano nell'oceano mondano dei vizi

ਸਤਿਗੁਰੁ ਹੈ ਬੋਹਿਥਾ ਵਿਰਲੈ ਕਿਨੈ ਵੀਚਾਰਿਆ ॥

satguroo hai bohithaa virlai kinai veechaari-aa.

Solo pochi si rendono conto che il Vero Guru è come una nave (che ci porta attraverso l'oceano dei vizi mondani)

ਕਰਿ ਕਿਰਪਾ ਪਾਰਿ ਉਤਾਰਿਆ ॥੧੩॥

kar kirpaa paar utaari-aa. ||13||

Concedendomi la Sua Grazia, Egli mi ha aiutato ad attraversare l'oceano mondano dei vizi

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਸਿੰਮਲ ਰੁਖੁ ਸਰਾਇਰਾ ਅਤਿ ਦੀਰਘ ਅਤਿ ਮੁਚੁ ॥
simmal rukh saraa-iraa at deeragh at much.
L'albero simmal è dritto come una freccia; è molto alto e molto largo

ਓਇ ਜਿ ਆਵਹਿ ਆਸ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ਨਿਰਾਸੇ ਕਿਤੁ ॥
o-ay je aavahi aas kar jaahi niraasay kit.
Ma gli uccelli che vengono e si posano su di esso con la speranza di mangiarne i frutti, perché se ne vanno delusi?

ਫਲ ਫਿਕੇ ਫੁਲ ਬਕਬਕੇ ਕੰਮਿ ਨ ਆਵਹਿ ਪਤ ॥
fal fikay ful bakbakay kamm na aavahi pat.
Perché i suoi frutti sono insipidi, i fiori sono nauseabondi e le foglie sono inutili

ਮਿਠਤੁ ਨੀਵੀ ਨਾਨਕਾ ਗੁਣ ਚੰਗਿਆਈਆ ਤਤੁ ॥
mithat neevee naankaa gun chang-aa-ee-aa tat.
(Allo stesso modo, senza dolcezza e umiltà, ogni ostentazione di grandezza è inutile). Oh Nanak, la qualità della dolcezza unita all'umiltà è l'essenza di tutte le virtù

ਸਭੁ ਕੋ ਨਿਵੈ ਆਪ ਕਉ ਪਰ ਕਉ ਨਿਵੈ ਨ ਕੋਇ ॥
sabh ko nivai aap ka-o par ka-o nivai na ko-ay.
Ognuno si china per il proprio bene, non per quello degli altri

ਧਰਿ ਤਾਰਾਜੂ ਤੋਲੀਐ ਨਿਵੈ ਸੁ ਗਉਰਾ ਹੋਇ ॥
Dhar taaraajoo tolee-ai nivai so ga-uraa ho-ay.
Dobbiamo notare che quando si mette qualcosa sulla bilancia, il lato più basso è considerato più pesante (allo stesso modo, chi mostra umiltà è considerato una persona migliore)

ਅਪਰਾਧੀ ਦੂਣਾ ਨਿਵੈ ਜੋ ਹੰਤਾ ਮਿਰਗਾਹਿ ॥
apraaDhee doonaa nivai jo hantaa miragaahi.
Un peccatore, come il cacciatore di cervi, si china due volte di più per il bene del suo scopo egoistico

ਸੀਸਿ ਨਿਵਾਇਐ ਕਿਆ ਥੀਐ ਜਾ ਰਿਦੈ ਕੁਸੁਧੇ ਜਾਹਿ ॥੧॥

sees nivaa-i-ai ki-aa thee-ai jaa ridai kusuDhay jaahi. ||1||

Ma cosa si può ottenere mostrando umiltà chinando il capo se il cuore rimane pieno di falsità e inganno?

ਮਃ ੧ ॥

mehlaa 1.

Salok, Primo Guru:

ਪੜਿ ਪੁਸਤਕ ਸੰਧਿਆ ਬਾਦੰ ॥

parh pustak sanDhi-aa baadaN.

Un pandit legge libri sacri e recita preghiere quotidiane, per poi impegnarsi in dibattiti

ਸਿਲ ਪੂਜਸਿ ਬਗੁਲ ਸਮਾਧੰ ॥

sil poojas bagul samaaDhaN.

Adora le pietre e poi si siede come una cicogna, fingendo di essere in Samadhi

ਮੁਖਿ ਝੂਠ ਬਿਭੂਖਣ ਸਾਰੰ ॥

mukh jhooth bibhookhan saaraN.

Proferisce falsità e abbellisce le sue menzogne come splendidi ornamenti

ਤ੍ਰੈਪਾਲ ਤਿਹਾਲ ਬਿਚਾਰੰ ॥

taraipaal tihaal bichaaraN.

Recita i tre versi del mantra Gayatri tre volte al giorno

ਗਲਿ ਮਾਲਾ ਤਿਲਕੁ ਲਿਲਾਟੰ ॥

gal maalaa tilak lilaataN.

Al collo porta un rosario e sulla fronte ha il tilak, il segno sacro;

ਦੁਇ ਧੋਤੀ ਬਸਤ੍ਰ ਕਪਾਟੰ ॥

du-ay Dhotee bastar kapaataN.

Mentre prega, indossa sempre due perizomi e un turbante in testa

ਜੇ ਜਾਣਸਿ ਬ੍ਰਹਮੰ ਕਰਮੰ ॥

jay jaanas barahmaN karmaN.

Ma se conoscesse le opere divine (le lodi di Dio)

ਸਭਿ ਫੋਕਟ ਨਿਸਚਉ ਕਰਮੰ ॥
sabh fokat nischa-o karmaN.
allora si renderebbe sicuramente conto che tutte queste credenze e questi rituali sono vani

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਨਿਹਚਉ ਧਿਆਵੈ ॥
kaho naanak nihcha-o Dhi-aavai.
Oh Nanak, medita su Dio con piena fede

ਵਿਣੁ ਸਤਿਗੁਰ ਵਾਟ ਨ ਪਾਵੈ ॥੨॥
vin satgur vaat na paavai. ||2||
Senza gli insegnamenti del Vero Guru, nessuno trova la giusta via

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pauree:

ਕਪੜੁ ਰੂਪੁ ਸੁਹਾਵਣਾ ਛਡਿ ਦੁਨੀਆ ਅੰਦਰਿ ਜਾਵਣਾ ॥
kaparh roop suhaavanaa chhad dunee-aa andar jaavnaa.
Uno lascerà il mondo lasciando qui il suo bel corpo

ਮੰਦਾ ਚੰਗਾ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਕੀਤਾ ਪਾਵਣਾ ॥
mandaa changa aapnaa aapay hee keetaa paavnaa.
Sopporterà le conseguenze delle sue azioni buone e cattive

ਹੁਕਮ ਕੀਏ ਮਨਿ ਭਾਵਦੇ ਰਾਹਿ ਭੀੜੈ ਅਗੈ ਜਾਵਣਾ ॥
hukam kee-ay man bhaavday raahi bheerhai agai jaavnaa.
La persona che ha vissuto la vita secondo i propri capricci (ha impartito ordini secondo i propri capricci senza preoccuparsi di quanta sofferenza ha causato agli altri), dovrebbe sopportare tali torture, come se fosse schiacciata attraverso uno stretto sentiero nell'aldilà

ਨੰਗਾ ਦੋਜਕਿ ਚਾਲਿਆ ਤਾ ਦਿਸੈ ਖਰਾ ਡਰਾਵਣਾ ॥
nangaa dojak chaali-aa taa disai kharaa daraavanaa.
Quando le sue azioni peccaminose vengono smascherate, l’uomo appare molto orribile mentre soffre.

ਕਰਿ ਅਉਗਣ ਪਛੋਤਾਵਣਾ ॥੧੪॥
kar a-ugan pachhotaavanaa. ||14||
Poi, si rammarica dei peccati che ha commesso.

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਦਇਆ ਕਪਾਹ ਸੰਤੋਖੁ ਸੂਤੁ ਜਤੁ ਗੰਢੀ ਸਤੁ ਵਟੁ ॥
da-i-and kapaah santokh soot jat gandhee sat vat.
O' Pundit, un filo fatto di compassione, contentezza, celibato e alta moralità invece che di cotone,

ਏਹੁ ਜਨੇਊ ਜੀਅ ਕਾ ਹਈ ਤ ਪਾਡੇ ਘਤੁ ॥
ayhu janay-oo jee-a kaa ha-ee ta paaday ghat.
è il filo sacro dell'anima; se ce l'hai, allora vai avanti e mettilo su di me.

ਨਾ ਏਹੁ ਤੁਟੈ ਨ ਮਲੁ ਲਗੈ ਨਾ ਏਹੁ ਜਲੈ ਨ ਜਾਇ ॥
naa ayhu tutai na mal lagai naa ayhu jalai na jaa-ay.
Non si rompe, non può essere sporcato dalla sporcizia, non può essere bruciato o perso.

ਧੰਨੁ ਸੁ ਮਾਣਸ ਨਾਨਕਾ ਜੋ ਗਲਿ ਚਲੇ ਪਾਇ ॥
Dhan so maanas naankaa jo gal chalay paa-ay.
O Nanak, beati i mortali che hanno un tale filo intorno al collo.

ਚਉਕੜਿ ਮੁਲਿ ਅਣਾਇਆ ਬਹਿ ਚਉਕੈ ਪਾਇਆ ॥
cha-ukarh mul anaa-i-aa bahi cha-ukai paa-i-aa.
Compri questo filo per quattro centesimi, seduto nella cucina del padrone di casa, e glielo metti al collo.

ਸਿਖਾ ਕੰਨਿ ਚੜਾਈਆ ਗੁਰੁ ਬ੍ਰਾਹਮਣੁ ਥਿਆ ॥
sikhaa kann charhaa-ee-aa gur baraahman thi-aa.
Poi gli sussurri all'orecchio che d'ora in poi il Brahman è il tuo guru.

ਓਹੁ ਮੁਆ ਓਹੁ ਝੜਿ ਪਇਆ ਵੇਤਗਾ ਗਇਆ ॥੧॥

oh mu-aa oh jharh pa-i-aa vaytgaa ga-i-aa. ||1||

Ma quando muore, il filo sacro cade e l'anima se ne va senza di esso.

ਮਃ ੧ ॥

mehlaa 1.

Salok, Primo Guru:

ਲਖ ਚੋਰੀਆ ਲਖ ਜਾਰੀਆ ਲਖ ਕੂੜੀਆ ਲਖ ਗਾਲਿ ॥

lakh choree-aa lakh jaaree-aa lakh koorhee-aa lakh gaal.

Un essere umano commette migliaia di rapine, migliaia di atti di adulterio, migliaia di falsità e migliaia di abusi verbali.

ਲਖ ਠਗੀਆ ਪਹਿਨਾਮੀਆ ਰਾਤਿ ਦਿਨਸੁ ਜੀਅ ਨਾਲਿ ॥

lakh thagee-aa pahinaamee-aa raat dinas jee-a naal.

Pratica migliaia di inganni e azioni segrete, giorno e notte, contro i suoi simili.

ਤਗੁ ਕਪਾਹਹੁ ਕਤੀਐ ਬਾਮ੍ਹਣੁ ਵਟੇ ਆਇ ॥

tag kapaahahu katee-ai baamHan vatay aa-ay

Il filo sacro è filato di cotone e il bramino arriva e lo attorciglia.

ਕੁਹਿ ਬਕਰਾ ਰਿੰਨ੍ਹਿ ਖਾਇਆ ਸਭੁ ਕੋ ਆਖੈ ਪਾਇ ॥

kuhi bakraa rinniH khaa-i-aa sabh ko aakhai paa-ay.

La capra viene uccisa, cotta e mangiata da tutti, e tutti allora dicono che il filo sacro è stato indossato.

ਹੋਇ ਪੁਰਾਣਾ ਸੁਟੀਐ ਭੀ ਫਿਰਿ ਪਾਈਐ ਹੋਰੁ ॥

ho-ay puraanaa sutee-ai bhee fir paa-ee-ai hor.

Quando il filo sacro si consuma, viene gettato via e ne viene messo un altro.

ਨਾਨਕ ਤਗੁ ਨ ਤੁਟਈ ਜੇ ਤਗਿ ਹੋਵੈ ਜੋਰੁ ॥੨॥

naanak tag na tut-ee jay tag hovai jor. ||2||

O Nanak, il filo non si spezzerebbe se avesse la forza della compassione, della contentezza e dell'alto carattere morale.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਨਾਇ ਮੰਨਿਐ ਪਤਿ ਊਪਜੈ ਸਾਲਾਹੀ ਸਚੁ ਸੂਤੁ ॥
naa-ay mani-ai pat oopjai saalaahee sach soot.
Otteniamo onore alla corte di Dio solo quando custodiamo il Suo Nome nel nostro cuore, perché cantare lodi a Dio è il vero filo conduttore.

ਦਰਗਹ ਅੰਦਰਿ ਪਾਈਐ ਤਗੁ ਨ ਤੂਟਸਿ ਪੂਤ ॥੩॥
dargeh andar paa-ee-ai tag na tootas poot. ||3||
Indossando un filo così sacro, si ottiene l'onore alla corte di Dio. Questo filo sacro non si spezza mai.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, del Primo Guru:

ਤਗੁ ਨ ਇੰਦ੍ਰੀ ਤਗੁ ਨ ਨਾਰੀ ॥
tag na indree tag na naaree.
Pandit non indossa alcun filo che trattenga i suoi sensi e il suo corpo dai vizi.

ਭਲਕੇ ਥੁਕ ਪਵੈ ਨਿਤ ਦਾੜੀ ॥
bhalkay thuk pavai nit daarhee.
Ogni giorno commette peccati e quindi viene umiliato.

ਤਗੁ ਨ ਪੈਰੀ ਤਗੁ ਨ ਹਥੀ ॥
tag na pairee tag na hathee.
Non porta alcun filo sacro ai piedi per impedirgli di andare in luoghi cattivi, e nessun filo sulle mani per impedirgli di commettere azioni malvagie.

ਤਗੁ ਨ ਜਿਹਵਾ ਤਗੁ ਨ ਅਖੀ ॥
tag na jihvaa tag na akhee.
Non ha filo per la lingua per prevenire le calunnie e non ha filo perché i suoi occhi smettano di guardare con cattive intenzioni.

ਵੇਤਗਾ ਆਪੇ ਵਤੈ ॥ਵਟਿ ਧਾਗੇ ਅਵਰਾ ਘਤੈ ॥
vaytgaa aapay vatai.vat Dhaagay avraa ghatai.
Sebbene lui stesso vada in giro senza alcun filo di moderazione morale, crea e mette fili sugli altri.

ਲੈ ਭਾੜਿ ਕਰੇ ਵੀਆਹੁ ॥
lai bhaarh karay vee-aahu.
Prende il pagamento per celebrare i matrimoni;

ਕਢਿ ਕਾਗਲੁ ਦਸੇ ਰਾਹੁ ॥
kadh kaagal dasay raahu.
leggendo i loro oroscopi, mostra loro la via.

ਸੁਣਿ ਵੇਖਹੁ ਲੋਕਾ ਏਹੁ ਵਿਡਾਣੁ ॥
sun vaykhhu lokaa ayhu vidaan.
Oh gente, guardate e ascoltate questo spettacolo sorprendente,

ਮਨਿ ਅੰਧਾ ਨਾਉ ਸੁਜਾਣੁ ॥੪॥
man anDhaa naa-o sujaan. ||4||
quel pandit stesso è ignorante, eppure si definisce il saggio.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਸਾਹਿਬੁ ਹੋਇ ਦਇਆਲੁ ਕਿਰਪਾ ਕਰੇ ਤਾ ਸਾਈ ਕਾਰ ਕਰਾਇਸੀ ॥
saahib ho-ay da-i-aal kirpaa karay taa saa-ee kaar karaa-isee.
Quando il Maestro diventa gentile e concede misericordia a qualcuno, gli fa fare solo quell'azione che Gli piace.

ਸੋ ਸੇਵਕੁ ਸੇਵਾ ਕਰੇ ਜਿਸ ਨੋ ਹੁਕਮੁ ਮਨਾਇਸੀ ॥
so sayvak sayvaa karay jis no hukam manaa-isee.
Quel servo, che Dio fa obbedire al Suo Comando, Lo serve veramente.

ਹੁਕਮਿ ਮੰਨਿਐ ਹੋਵੈ ਪਰਵਾਣੁ ਤਾ ਖਸਮੈ ਕਾ ਮਹਲੁ ਪਾਇਸੀ ॥
hukam mani-ai hovai parvaan taa khasmai kaa mahal paa-isee.
Obbedendo al Suo comando, diventa accettabile alla corte di Dio e poi si

fonde con Lui.

ਖਸਮੈ ਭਾਵੈ ਸੋ ਕਰੇ ਮਨਹੁ ਚਿੰਦਿਆ ਸੋ ਫਲੁ ਪਾਇਸੀ ॥
khasmai bhaavai so karay manhu chindi-aa so fal paa-isee.
Quando uno fa ciò che piace al suo Maestro, ottiene i frutti dei desideri della sua mente.

ਤਾ ਦਰਗਹ ਪੈਧਾ ਜਾਇਸੀ ॥੧੫॥
taa dargeh paiDhaa jaa-isee. ||15||
Quindi, si reca alla Corte di Dio in onore.

ਸਲੋਕ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਗਊ ਬਿਰਾਹਮਣ ਕਉ ਕਰੁ ਲਾਵਹੁ ਗੋਬਰਿ ਤਰਣੁ ਨ ਜਾਈ ॥
ga-oo biraahman ka-o kar laavhu gobar taran na jaa-ee.
O Pandit, da una parte imponi delle tasse alle mucche e ai bramini e dall'altra applichi dello sterco di vacca sul pavimento della cucina per purificarlo. Ricordati che questo non ti aiuterà ad attraversare l'oceano mondiale dei vizi.

ਧੋਤੀ ਟਿਕਾ ਤੈ ਜਪਮਾਲੀ ਧਾਨੁ ਮਲੇਛਾਂ ਖਾਈ ॥
Dhotee tikaa tai japmaalee Dhaan malaychhaaN khaa-ee.
Indossi un perizoma, fai un segno frontale e porti i rosari, ma mangi i cereali forniti dal Malech (quelli inquinati).

ਅੰਤਰਿ ਪੂਜਾ ਪੜਹਿ ਕਤੇਬਾ ਸੰਜਮੁ ਤੁਰਕਾ ਭਾਈ ॥
antar poojaa parheh kataybaa sanjam turkaa bhaa-ee.
O fratello, in casa tua esegui il culto devozionale, ma fuori leggi i libri semitici e osservi le austerità musulmane.

ਛੋਡੀਲੇ ਪਾਖੰਡਾ ॥
chhodeelay paakhandaa.
Rinunciate alla vostra ipocrisia,

ਨਾਮਿ ਲਇਐ ਜਾਹਿ ਤਰੰਦਾ ॥੧॥
naam la-i-ai jaahi tarandaa. ||1||
perché è solo ricordando il Nome di Dio che attraverserete a nuoto l'oceano mondano dei vizi.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਮਾਣਸ ਖਾਣੇ ਕਰਹਿ ਨਿਵਾਜ ॥
maanas khaanay karahi nivaaj.
I governanti corrotti recitano le loro preghiere quotidiane, ma opprimono i loro sudditi.

ਛੁਰੀ ਵਗਾਇਨਿ ਤਿਨ ਗਲਿ ਤਾਗ ॥
chhuree vagaa-in tin gal taag.
Indossando il filo sacro al collo, torturano i poveri.

ਤਿਨ ਘਰਿ ਬ੍ਰਹਮਣ ਪੂਰਹਿ ਨਾਦ ॥
tin ghar barahman pooreh naad.
Nelle loro case, i bramini suonano lo shankh (conchiglia) per essere ricompensati.

ਉਨ੍ਹਾ ਭਿ ਆਵਹਿ ਓਈ ਸਾਦ ॥
unHaa bhe aavahi o-ee saad.
Anche i bramini apprezzano il gusto della ricchezza ottenuta illecitamente.

ਕੂੜੀ ਰਾਸਿ ਕੂੜਾ ਵਾਪਾਰੁ ॥
koorhee raas koorhaa vaapaar.
Falso è il loro capitale e falso è il loro commercio.

ਕੂੜੁ ਬੋਲਿ ਕਰਹਿ ਆਹਾਰੁ ॥
koorh bol karahi aahaar.
Si guadagnano da vivere raccontando bugie.

ਸਰਮ ਧਰਮ ਕਾ ਡੇਰਾ ਦੂਰਿ ॥
saram Dharam kaa dayraa door
Non hanno alcun senso della vergogna e non compiono alcuna azione giusta.

ਨਾਨਕ ਕੂੜੁ ਰਹਿਆ ਭਰਪੂਰਿ ॥
naanak koorh rahi-aa bharpoor.
O Nanak, la falsità prevale ovunque.

ਮਥੈ ਟਿਕਾ ਤੇੜਿ ਧੋਤੀ ਕਖਾਈ ॥
mathai tikaa tayrh Dhotee kakhaa-ee.
Con segni sacri sulla fronte e perizoma color zafferano intorno alla vita (professano la santità dall'esterno).

ਹਥਿ ਛੁਰੀ ਜਗਤ ਕਾਸਾਈ ॥
hath chhuree jagat kaasaa-ee.
Ma nella vita reale, sono i funzionari più corrotti pronti a torturare il mondo intero, come se fossero i macellai del mondo con i coltelli in mano.

ਨੀਲ ਵਸਤ੍ਰ ਪਹਿਰਿ ਹੋਵਹਿ ਪਰਵਾਨੁ ॥
neel vastar pahir hoveh parvaan.
Indossando abiti blu, essi cercano l'approvazione dei loro governanti musulmani.

ਮਲੇਛ ਧਾਨੁ ਲੇ ਪੂਜਹਿ ਪੁਰਾਨੁ ॥
malaychh Dhaan lay poojeh puraan.
Accettano denaro dai governanti musulmani, ma adorano comunque i Purana.

ਅਭਾਖਿਆ ਕਾ ਕੁਠਾ ਬਕਰਾ ਖਾਣਾ ॥
abhaakhi-aa kaa kuthaa bakraa khaanaa.
Mangiano la carne delle capre, uccise (senza pietà) dopo che le preghiere musulmane sono state lette su di loro.

ਚਉਕੇ ਉਪਰਿ ਕਿਸੈ ਨ ਜਾਣਾ ॥
cha-ukay upar kisai na jaanaa.
eppure non permettono a nessun altro di entrare nelle loro cucine.

ਦੇ ਕੈ ਚਉਕਾ ਕਢੀ ਕਾਰ ॥
day kai cha-ukaa kadhee kaar.
Dopo aver purificato il pavimento della cucina con sterco di vacca, tracciano una linea di confine.

ਉਪਰਿ ਆਇ ਬੈਠੇ ਕੂੜਿਆਰ ॥
upar aa-ay baithay koorhi-aar.
I falsi esperti vengono e si siedono sul pavimento della cucina.

ਮਤੁ ਭਿਟੈ ਵੇ ਮਤੁ ਭਿਟੈ ॥ ਇਹੁ ਅੰਨੁ ਅਸਾਡਾ ਫਿਟੈ ॥
mat bhitai vay mat bhitai. ih ann asaadaa fitai.
Dicono agli altri: non avvicinatevi alla nostra cucina, per timore che la nostra cucina e il cibo vengano inquinati.

ਤਨਿ ਫਿਟੈ ਫੇੜ ਕਰੇਨਿ ॥
tan fitai fayrh karayn.
Ma con i loro corpi contaminati, commettono azioni malvagie.

ਮਨਿ ਜੂਠੈ ਚੁਲੀ ਭਰੇਨਿ ॥
man joothai chulee bharayn.
Le loro menti sono sporche di vizi, ma cercano di pulirsi la bocca sciacquandosi.

ਕਹੁ ਨਾਨਕ ਸਚੁ ਧਿਆਈਐ ॥
kaho naanak sach Dhi-aa-ee-ai.
Nanak dice: medita su Dio con amore e devozione.

ਸੁਚਿ ਹੋਵੈ ਤਾ ਸਚੁ ਪਾਈਐ ॥੨॥
such hovai taa sach paa-ee-ai. ||2||
Dio si realizza solo quando la nostra mente è pura (libera da vizi e pensieri malvagi).

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਚਿਤੈ ਅੰਦਰਿ ਸਭੁ ਕੋ ਵੇਖਿ ਨਦਰੀ ਹੇਠਿ ਚਲਾਇਦਾ ॥
chitai andar sabh ko vaykh nadree hayth chalaa-idaa.
Dio tiene tutti nella Sua mente e fa sì che tutti agiscano secondo la Sua grazia.

ਆਪੇ ਦੇ ਵਡਿਆਈਆ ਆਪੇ ਹੀ ਕਰਮ ਕਰਾਇਦਾ ॥
aapay day vadi-aa-ee-aa aapay hee karam karaa-idaa.
Egli stesso conferisce onori e li induce ad agire.

ਵਡਹੁ ਵਡਾ ਵਡ ਮੇਦਨੀ ਸਿਰੇ ਸਿਰਿ ਧੰਧੈ ਲਾਇਦਾ ॥
vadahu vadaa vad maydnee siray sir DhanDhai laa-idaa.
È il più grande dei grandi; grande è il Suo mondo. Egli ingiunge tutti ai loro compiti.

ਨਦਰਿ ਉਪਠੀ ਜੇ ਕਰੇ ਸੁਲਤਾਨਾ ਘਾਹੁ ਕਰਾਇਦਾ ॥
nadar upthee jay karay sultaanaa ghaahu karaa-idaa.
Se ritira la sua grazia, allora può rendere anche i re senza un soldo come i tagliaerba.

ਦਰਿ ਮੰਗਨਿ ਭਿਖ ਨ ਪਾਇਦਾ ॥੧੬॥
dar mangan bhikh na paa-idaa. ||16||
Anche quando vanno a chiedere l'elemosina di porta in porta, nessuno li farà in beneficenza.

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਜੇ ਮੋਹਾਕਾ ਘਰੁ ਮੁਹੈ ਘਰੁ ਮੁਹਿ ਪਿਤਰੀ ਦੇਇ ॥
jay mohaakaa ghar muhai ghar muhi pitree day-ay.
Se un ladro rapina una casa e offre la merce rubata a un bramino, credendo che la consegni ai suoi antenati morti.

ਅਗੈ ਵਸਤੁ ਸਿਞਾਣੀਐ ਪਿਤਰੀ ਚੋਰ ਕਰੇਇ ॥
agai vasat sinjaanee-ai pitree chor karay-i.
Nel mondo dell'aldilà, questi beni rubati vengono riconosciuti e anche i suoi antenati sono considerati ladri.

ਵਢੀਅਹਿ ਹਥ ਦਲਾਲ ਕੇ ਮੁਸਫੀ ਏਹ ਕਰੇਇ ॥
vadhee-ah hath dalaal kay musfee ayh karay-i.
Le mani dell'intermediario (bramino) sono tagliate; questa è la giustizia del giusto giudice.

ਨਾਨਕ ਅਗੈ ਸੋ ਮਿਲੈ ਜਿ ਖਟੇ ਘਾਲੇ ਦੇਇ ॥੧॥
naanak agai so milai je khatay ghaalay day-ay. ||1||
O Nanak, nell'aldilà, si riceve solo quello che si dà ai bisognosi con i propri guadagni.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਜਿਉ ਜੋਰੁ ਸਿਰਨਾਵਣੀ ਆਵੈ ਵਾਰੋ ਵਾਰ ॥
ji-o joroo sirnaavanee aavai vaaro vaar.
Proprio come mese dopo mese, quando una donna sta attraversando le mestruazioni.

ਜੂਠੇ ਜੂਠਾ ਮੁਖਿ ਵਸੈ ਨਿਤ ਨਿਤ ਹੋਇ ਖੁਆਰੁ ॥
joothay joothaa mukh vasai nit nit ho-ay khu-aar.
allo stesso modo la falsità rimane sempre dominante nella bocca delle persone false, che continuano a soffrire nell'angoscia ogni giorno.

ਸੂਚੇ ਏਹਿ ਨ ਆਖੀਅਹਿ ਬਹਨਿ ਜਿ ਪਿੰਡਾ ਧੋਇ ॥
soochay ayhi na aakhee-ahi bahan je pindaa Dho-ay.
Non si chiamano puri coloro che si siedono dopo essersi semplicemente lavati il corpo.

ਸੂਚੇ ਸੇਈ ਨਾਨਕਾ ਜਿਨ ਮਨਿ ਵਸਿਆ ਸੋਇ ॥੨॥
soochay say-ee naankaa jin man vasi-aa so-ay. ||2||
O Nanak, solo loro sono puri, quelli nella cui mente abita Dio.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਤੁਰੇ ਪਲਾਣੇ ਪਉਣ ਵੇਗ ਹਰ ਰੰਗੀ ਹਰਮ ਸਵਾਰਿਆ ॥
turay palaanay pa-un vayg har rangee haram savaari-aa.
con cavalli sellati, veloci come il vento, e harem decorati in ogni modo;

ਕੋਠੇ ਮੰਡਪ ਮਾੜੀਆ ਲਾਇ ਬੈਠੇ ਕਰਿ ਪਾਸਾਰਿਆ ॥
kothay mandap maarhee-aa laa-ay baithay kar paasaari-aa.
abitano in case, padiglioni e palazzi nobiliari, dando vita a uno spettacolo elaborato.

ਚੀਜ ਕਰਨਿ ਮਨਿ ਭਾਵਦੇ ਹਰਿ ਬੁਝਨਿ ਨਾਹੀ ਹਾਰਿਆ ॥
cheej karan man bhaavday har bujhan naahee haari-aa.
Coloro che si abbandonano alla gioia a loro piacimento, ma non pensano a Dio, perdono l'obiettivo della loro vita umana.

ਕਰਿ ਫੁਰਮਾਇਸਿ ਖਾਇਆ ਵੇਖਿ ਮਹਲਤਿ ਮਰਣੁ ਵਿਸਾਰਿਆ ॥
kar furmaa-is khaa-i-aa vaykh mahlat maran visaari-aa.
Affermando la loro autorità, si guadagnano da vivere e, vedendo le loro dimore, dimenticano la morte.

ਜਰੁ ਆਈ ਜੋਬਨਿ ਹਾਰਿਆ ॥੧੭॥
jar aa-ee joban haari-aa. ||17||
Quando arriva la vecchiaia, perdono la vitalità della giovinezza.

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਜੇ ਕਰਿ ਸੂਤਕੁ ਮੰਨੀਐ ਸਭ ਤੈ ਸੂਤਕੁ ਹੋਇ ॥
jay kar sootak mannee-ai sabh tai sootak ho-ay.
Se si accetta il concetto di impurità, allora c'è impurità ovunque.

ਗੋਹੇ ਅਤੈ ਲਕੜੀ ਅੰਦਰਿ ਕੀੜਾ ਹੋਇ ॥
gohay atai lakrhee andar keerhaa ho-ay.
Nello sterco di vacca e nel legno ci sono i vermi.

ਜੇਤੇ ਦਾਣੇ ਅੰਨ ਕੇ ਜੀਆ ਬਾਝੁ ਨ ਕੋਇ ॥
jaytay daanay ann kay jee-aa baajh na ko-ay.
Poiché molti sono i chicchi di cibo, nessuno è privo di vita.

ਪਹਿਲਾ ਪਾਣੀ ਜੀਉ ਹੈ ਜਿਤੁ ਹਰਿਆ ਸਭੁ ਕੋਇ ॥
pahilaa paanee jee-o hai jit hari-aa sabh ko-ay.
Innanzitutto, c'è vita nell'acqua, grazie alla quale tutto prende vita e diventa verde.

ਸੂਤਕੁ ਕਿਉ ਕਰਿ ਰਖੀਐ ਸੂਤਕੁ ਪਵੈ ਰਸੋਇ ॥
sootak ki-o kar rakhee-ai sootak pavai raso-ay.
Come possiamo proteggerci dall'impurità, dato che questa impurità è sempre lì nella nostra cucina?

ਨਾਨਕ ਸੂਤਕੁ ਏਵ ਨ ਉਤਰੈ ਗਿਆਨੁ ਉਤਾਰੇ ਧੋਇ ॥੧॥
naanak sootak ayv na utrai gi-aan utaaray Dho-ay. ||1||
O Nanak, l'impurità non può essere rimossa da queste false credenze; viene lavata via solo dalla saggezza spirituale.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਮਨ ਕਾ ਸੂਤਕੁ ਲੋਭੁ ਹੈ ਜਿਹਵਾ ਸੂਤਕੁ ਕੂੜੁ ॥
man kaa sootak lobh hai jihvaa sootak koorh.
L'impurità della mente è avidità e l'impurità della lingua è falsità.

ਅਖੀ ਸੂਤਕੁ ਵੇਖਣਾ ਪਰ ਤ੍ਰਿਅ ਪਰ ਧਨ ਰੂਪੁ ॥
akhee sootak vaykh-naa par tari-a par Dhan roop.
L'impurità degli occhi è guardare la bellezza della moglie di un altro uomo e la sua ricchezza con cattive intenzioni.

ਕੰਨੀ ਸੂਤਕੁ ਕੰਨਿ ਪੈ ਲਾਇਤਬਾਰੀ ਖਾਹਿ ॥
kannee sootak kann pai laa-itbaaree khaahi.
L'impurità delle orecchie è ascoltare le calunnie altrui.

ਨਾਨਕ ਹੰਸਾ ਆਦਮੀ ਬਧੇ ਜਮ ਪੁਰਿ ਜਾਹਿ ॥੨॥
naanak hansaa aadmee baDhay jam pur jaahi. ||2||
Oh, Nanak, è a causa di queste credenze sulle impurità che persino i cigni come belle persone vengono legati e portati all'inferno.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਸਭੋ ਸੂਤਕੁ ਭਰਮੁ ਹੈ ਦੂਜੈ ਲਗੈ ਜਾਇ ॥
sabho sootak bharam hai doojai lagai jaa-ay.
Ogni impurità deriva dal dubbio e dall'attaccamento alla dualità.

ਜੰਮਣੁ ਮਰਣਾ ਹੁਕਮੁ ਹੈ ਭਾਣੈ ਆਵੈ ਜਾਇ ॥
jaman marnaa hukam hai bhaanai aavai jaa-ay.
La nascita e la morte sono soggette al Suo Comando; per Volontà di Dio veniamo in questo mondo e partiamo da qui.

ਖਾਣਾ ਪੀਣਾ ਪਵਿਤ੍ਰੁ ਹੈ ਦਿਤੋਨੁ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹਿ ॥
khaanaa peenaa pavitar hai diton rijak sambaahi.
Mangiare e bere sono puri, poiché Dio dà sostentamento a tutti.

ਨਾਨਕ ਜਿਨ੍ਹੀ ਗੁਰਮੁਖਿ ਬੁਝਿਆ ਤਿਨ੍ਹਾ ਸੂਤਕੁ ਨਾਹਿ ॥੩॥
naanak jinHee gurmukh bujhi-aa tinHaa sootak naahi. ||3||
O' Nanak, coloro che attraverso l'insegnamento del Guru hanno compreso questo concetto di false credenze, per loro non c'è impurità.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਸਤਿਗੁਰੁ ਵਡਾ ਕਰਿ ਸਾਲਾਹੀਐ ਜਿਸੁ ਵਿਚਿ ਵਡੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ॥
satgur vadaa kar salaahee-ai jis vich vadee-aa vadi-aa-ee-aa.
Dovremmo lodare il vero Guru considerandolo il più grande; dentro il quale sono racchiuse le più grandi virtù.

ਸਹਿ ਮੇਲੇ ਤਾ ਨਦਰੀ ਆਈਆ ॥
seh maylaytaa nadree aa-ee-aa.
Quando Dio ci fa incontrare il Guru, allora arriviamo a vedere queste virtù.

ਜਾ ਤਿਸੁ ਭਾਣਾ ਤਾ ਮਨਿ ਵਸਾਈਆ ॥
Jaa tis bhaanaa taa man vasaa-ee-aa.
Quando gli piace, queste virtù vengono a risiedere nella nostra mente.

ਕਰਿ ਹੁਕਮੁ ਮਸਤਕਿ ਹਥੁ ਧਰਿ ਵਿਚਹੁ ਮਾਰਿ ਕਢੀਆ ਬੁਰਿਆਈਆ ॥
kar hukam mastak hathDhar vichahu maar kadhee-aa buri-aa-ee-aa.
Diventando misericordioso, il Guru rimuove i mali dalla nostra mente.

ਸਹਿ ਤੁਠੈ ਨਉ ਨਿਧਿ ਪਾਈਆ ॥੧੮॥
She tuthai na-o niDh paa-ee-aa. ||18||
Quando Dio è completamente soddisfatto, si ottengono tutti i tesori della vita.

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਪਹਿਲਾ ਸੁਚਾ ਆਪਿ ਹੋਇ ਸੁਚੈ ਬੈਠਾ ਆਇ ॥
pahilaa suchaa aap ho-ay suchai baithaa aa-ay.
Per prima cosa, purificandosi, il Brahman viene e si siede nel suo recinto purificato.

ਸੁਚੇ ਅਗੈ ਰਖਿਓਨੁ ਕੋਇ ਨ ਭਿਟਿਓ ਜਾਇ ॥
suchay agai rakhi-on ko-ay nabhiti-o jaa-ay.
I pasti puri, che nessun altro ha mai toccato, vengono posti davanti a lui.

ਸੁਚਾ ਹੋਇ ਕੈ ਜੇਵਿਆ ਲਗਾ ਪੜਣਿ ਸਲੋਕੁ ॥
suchaa ho-ay kai jayvi-aa lagaa parhan salok.
Essendo purificato, mangia questo cibo e inizia a leggere alcuni versetti sacri.

ਕੁਹਥੀ ਜਾਈ ਸਟਿਆ ਕਿਸੁ ਏਹੁ ਲਗਾ ਦੋਖੁ ॥
kuhthee jaa-ee sati-aa kis ayhu lagaadokh.
Questo cibo puro viene gettato in un posto sporco (il suo stomaco), quindi chi avrebbe la colpa di aver inquinato un pasto così puro?

ਅੰਨੁ ਦੇਵਤਾ ਪਾਣੀ ਦੇਵਤਾ ਬੈਸੰਤਰੁ ਦੇਵਤਾ ਲੂਣੁ ਪੰਜਵਾ ਪਾਇਆ ਘਿਰਤੁ ॥ ਤਾ ਹੋਆ ਪਾਕੁ ਪਵਿਤੁ ॥
anndayvtaa paaneedayvtaa baisantardayvtaa loon panjvaa paa-i-aaghirat.taa ho-aa paak pavit.
(Secondo la credenza del bramino), il grano è sacro, l'acqua è sacra; anche il fuoco e il sale sono sacri; quando viene aggiunta la quinta cosa, il ghee, il cibo diventa puro e santificato.

ਪਾਪੀ ਸਿਉ ਤਨੁ ਗਡਿਆ ਥੁਕਾ ਪਈਆ ਤਿਤੁ ॥
paapee si-otan gadi-aa thukaa pa-ee-aatit.
quando questo cibo puro entra in contatto con il corpo umano peccaminoso, il cibo puro e immacolato diventa così impuro (scarto umano) da puzzare.

ਜਿਤੁ ਮੁਖਿ ਨਾਮੁ ਨ ਊਚਰਹਿ ਬਿਨੁ ਨਾਵੈ ਰਸ ਖਾਹਿ ॥
jit mukh naam na oochrahi bin naavai raskhaahi.
Una persona che mangia cibi gustosi senza meditare sul Nome di Dio,

ਨਾਨਕ ਏਵੈ ਜਾਣੀਐ ਤਿਤੁ ਮੁਖਿ ਥੁਕਾ ਪਾਹਿ ॥੧॥
naanak ayvai jaanee-aitit mukh thukaa paahi. ||1||
O Nanak, sappi questo: che una persona simile è disonorata.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਭੰਡਿ ਜੰਮੀਐ ਭੰਡਿ ਨਿੰਮੀਐ ਭੰਡਿ ਮੰਗਣੁ ਵੀਆਹੁ ॥
bhand jammee-aibhand nimmee-aibhand mangan vee-aahu.
Un uomo è concepito all'interno di una donna e nasce da una donna; con una donna è fidanzato e sposato.

ਭੰਡਹੁ ਹੋਵੈ ਦੋਸਤੀ ਭੰਡਹੁ ਚਲੈ ਰਾਹੁ ॥
bhandahu hovaidosteebhandahu chalai raahu.
La donna diventa sua amica; attraverso la donna, arrivano le generazioni future.

ਭੰਡੁ ਮੁਆ ਭੰਡੁ ਭਾਲੀਐ ਭੰਡਿ ਹੋਵੈ ਬੰਧਾਨੁ ॥
bhand mu-aabhandbhaalee-aibhand hovai banDhaan.
Quando la sua donna muore, cerca un'altra donna; è attraverso la donna che siamo legati al mondo.

ਸੋ ਕਿਉ ਮੰਦਾ ਆਖੀਐ ਜਿਤੁ ਜੰਮਹਿ ਰਾਜਾਨ ॥
so ki-o mandaa aakhee-ai jit jameh raajaan.
Allora perché chiamarla cattiva? Da chi nascono i re.

ਭੰਡਹੁ ਹੀ ਭੰਡੁ ਊਪਜੈ ਭੰਡੈ ਬਾਝੁ ਨ ਕੋਇ ॥
bhandahu heebhand oopjaibhandai baajh na ko-ay.
Dalla donna nasce la donna; senza donna non ci sarebbe nessuno.

ਨਾਨਕ ਭੰਡੈ ਬਾਹਰਾ ਏਕੋ ਸਚਾ ਸੋਇ ॥
Naanak bhandai baahraa ayko sachaa so-ay.
O Nanak, è solo Dio che è stato lì senza entrare nel grembo di una donna.

ਜਿਤੁ ਮੁਖਿ ਸਦਾ ਸਾਲਾਹੀਐ ਭਾਗਾ ਰਤੀ ਚਾਰਿ ॥
jit mukh sadaa salaahee-aibhaagaa ratee chaar.
Quella persona che loda Dio continuamente è benedetta e bella.

ਨਾਨਕ ਤੇ ਮੁਖ ਊਜਲੇ ਤਿਤੁ ਸਚੈ ਦਰਬਾਰਿ ॥੨॥
naanaktay mukh oojlaytit sachaidarbaar. ||2||
O Nanak, quei volti risplenderanno d'onore alla Corte di Dio.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਸਭੁ ਕੋ ਆਖੈ ਆਪਣਾ ਜਿਸੁ ਨਾਹੀ ਸੋ ਚੁਣਿ ਕਢੀਐ ॥
sabh ko aakhai aapnaa jis naahee so chun kadhee-ai.
Tutti hanno attaccamenti emotivi in questo mondo, individua chi non ha questi attaccamenti.

ਕੀਤਾ ਆਪੋ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਲੇਖਾ ਸੰਢੀਐ ॥
keetaa aapo aapnaa aapay hee laykhaa sandhee-ai.
(Alla fine), ognuno sopporta le conseguenze delle proprie azioni.

ਜਾ ਰਹਣਾ ਨਾਹੀ ਐਤੁ ਜਗਿ ਤਾ ਕਾਇਤੁ ਗਾਰਬਿ ਹੰਢੀਐ ॥
jaa rahnaa naahee ait jagtaa kaa-it gaarab handhee-ai.
Dal momento che uno non è destinato a rimanere in questo mondo per sempre, perché dovrebbe rovinarsi con arroganza?

ਮੰਦਾ ਕਿਸੈ ਨ ਆਖੀਐ ਪੜਿ ਅਖਰੁ ਏਹੋ ਬੁਝੀਐ ॥ ਮੂਰਖੈ ਨਾਲਿ ਨ ਲੁਝੀਐ ॥੧੯॥
mandaa kisai na aakhee-ai parh akhar ayho bujhee-ai, moorkhai naal na lujhee-ai. ||19||
Leggi e comprendi queste parole di saggezza che non dovremmo chiamare nessuno cattivo e non dovremmo discutere con gli sciocchi.

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥
salok mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਨਾਨਕ ਫਿਕੈ ਬੋਲਿਐ ਤਨੁ ਮਨੁ ਫਿਕਾ ਹੋਇ ॥
naanak fikai boli-aitan man fikaa ho-ay.
O' Nanak, uno che parla sempre sgarbatamente, diventa maleducato.

ਫਿਕੋ ਫਿਕਾ ਸਦੀਐ ਫਿਕੇ ਫਿਕੀ ਸੋਇ ॥
fiko fikaa sadee-ai fikay fikee so
È chiamato maleducato da tutti e questa diventa la sua reputazione.

ਫਿਕਾ ਦਰਗਹ ਸਟੀਐ ਮੁਹਿ ਥੁਕਾ ਫਿਕੇ ਪਾਇ ॥
fikaadargeh satee-ai muhi thukaa fikay paa
La persona maleducata è disonorata e non è accettata nella corte di Dio.

ਫਿਕਾ ਮੂਰਖੁ ਆਖੀਐ ਪਾਣਾ ਲਹੈ ਸਜਾਇ ॥੧॥
fikaa moorakh aakhee-ai paanaa lahai sajaa-ay. ||1||
Il maleducato si chiama pazzo e viene umiliato ovunque.

ਮਃ ੧ ॥
mehlaa 1.
Salok, Primo Guru:

ਅੰਦਰਹੁ ਝੂਠੇ ਪੈਜ ਬਾਹਰਿ ਦੁਨੀਆ ਅੰਦਰਿ ਫੈਲੁ ॥
andrahujhoothay paij baahardunee-aa andar fail.
In questo mondo ci sono molte persone che dall'interno sono false, ma dall'esterno sono riuscite a conquistare il loro onore.

ਅਠਸਠਿ ਤੀਰਥ ਜੇ ਨਾਵਹਿ ਉਤਰੈ ਨਾਹੀ ਮੈਲੁ ॥
athsath tirath jay naaveh utrai naahee mail.
Anche se possono fare il bagno nei sessantotto santuari sacri di pellegrinaggio, la sporcizia dei vizi non scompare dalla loro mente.

ਜਿਨ੍ ਪਟੁ ਅੰਦਰਿ ਬਾਹਰਿ ਗੁਦੜੁ ਤੇ ਭਲੇ ਸੰਸਾਰਿ ॥
jinH pat andar baahar gudarh taybhalay sansaar.
Coloro che hanno compassione e gentilezza dentro di sé, ma possono apparire maleducati dall'esterno, sono le persone virtuose di questo mondo.

ਤਿਨ੍ ਨੇਹੁ ਲਗਾ ਰਬ ਸੇਤੀ ਦੇਖਨ੍ ਵੀਚਾਰਿ ॥
tinH nayhu lagaa rab sayteedaykhnHay veechaar.
Abbracciano l'amore per Dio e lo contemplano

ਰੰਗਿ ਹਸਹਿ ਰੰਗਿ ਰੋਵਹਿ ਚੁਪ ਭੀ ਕਰਿ ਜਾਹਿ ॥
rang haseh rang roveh chupbhee kar jaahi.
Nell'Amore di Dio ridono e nell'amore di Dio piangono e anche tacciono.

ਪਰਵਾਹ ਨਾਹੀ ਕਿਸੈ ਕੇਰੀ ਬਾਝੁ ਸਚੇ ਨਾਹ ॥
parvaah naahee kisai kayree baajh sachay naah.
Non dipendono da nessun altro, eccetto il loro Vero Maestro, Dio

ਦਰਿ ਵਾਟ ਉਪਰਿ ਖਰਚੁ ਮੰਗਾ ਜਬੈ ਦੇਇ ਤ ਖਾਹਿ ॥
dar vaat uparkharach mangaa jabaiday-aytakhaahi.
Seduti, aspettando alla Porta di Dio, pregano per il cibo della loro anima, Naam (nome di Dio) e quando Egli dà loro, lo consumano.

ਦੀਬਾਨੁ ਏਕੋ ਕਲਮ ਏਕਾ ਹਮਾ ਤੁਮ੍ਹਾ ਮੇਲੁ ॥
deebaan ayko kalam aykaa hamaatumHaa mayl.
(Essi credono fermamente che) Dio stesso è il giudice e Lui stesso è lo scrittore delle nostre azioni e tutte le persone, con buone o cattive azioni, in ultima analisi si incontrano lì nella Sua corte.

ਦਰਿ ਲਏ ਲੇਖਾ ਪੀੜਿ ਛੁਟੈ ਨਾਨਕਾ ਜਿਉ ਤੇਲੁ ॥੨॥

dar la-ay laykhaa peerh chhutai naankaa ji-otayl. ||2||

O' Nanak, alla corte di Dio, viene esaminato il conto di tutti e i peccatori vengono severamente puniti come i semi oleosi vengono schiacciati nel frantoio.

ਪਉੜੀ ॥

pa-orhee.

Pausa:

ਆਪੇ ਹੀ ਕਰਣਾ ਕੀਓ ਕਲ ਆਪੇ ਹੀ ਤੈ ਧਾਰੀਐ ॥

aapay hee karnaa kee-o kal aapay hee tai Dhaaree-ai.

O Dio, Tu stesso hai creato la creazione e Tu stesso hai infuso in essa il Tuo potere.

ਦੇਖਹਿ ਕੀਤਾ ਆਪਣਾ ਧਰਿ ਕਚੀ ਪਕੀ ਸਾਰੀਐ ॥

daykheh keetaa aapnaa Dhar kachee pakee saaree-ai.

Consideri la tua creazione come un gioco da tavolo e decidi quali pezzi (mortali) sono veri (chi ha raggiunto lo scopo della vita umana) e quali sono falsi.

ਜੋ ਆਇਆ ਸੋ ਚਲਸੀ ਸਭੁ ਕੋਈ ਆਈ ਵਾਰੀਐ ॥

jo aa-i-aa so chalsee sabh ko-ee aa-ee vaaree-ai.

Chiunque sia venuto in questo mondo, se ne andrà; tutti avranno il loro turno.

ਜਿਸ ਕੇ ਜੀਅ ਪਰਾਣ ਹਹਿ ਕਿਉ ਸਾਹਿਬੁ ਮਨਹੁ ਵਿਸਾਰੀਐ ॥

jis kay jee-a paraan heh ki-o saahib manhu visaaree-ai

perché dovremmo dimenticare quel Maestro dalla nostra mente, colui che possiede la nostra anima e il nostro stesso respiro vitale ?

ਆਪਣ ਹਥੀ ਆਪਣਾ ਆਪੇ ਹੀ ਕਾਜੁ ਸਵਾਰੀਐ ॥੨੦॥

aapan hathee aapnaa aapay hee kaaj savaaree-ai. ||20||

Dovremmo portare a termine il nostro compito di fonderci con Dio, meditando sul suo Nome.

ਸਲੋਕੁ ਮਹਲਾ ੨ ॥
salok mehlaa 2.
Salok, di Secondo Guru:

ਏਹ ਕਿਨੇਹੀ ਆਸਕੀ ਦੂਜੈ ਲਗੈ ਜਾਇ ॥
ayh kinayhee aaskee doojai lagai jaa-ay.
Che tipo di amore è questo, che si aggrappa alla dualità (amare qualcuno diverso da Dio)?

ਨਾਨਕ ਆਸਕੁ ਕਾਂਢੀਐ ਸਦ ਹੀ ਰਹੈ ਸਮਾਇ ॥
naanak aasak kaaNdhee-ai sad hee rahai samaa-ay.
O' Nanak, solo lui è considerato un vero amante di Dio, che rimane per sempre assorbito nell'amore della sua amata (Dio).

ਚੰਗੈ ਚੰਗਾ ਕਰਿ ਮੰਨੇ ਮੰਦੈ ਮੰਦਾ ਹੋਇ ॥
changai changa kar mannay mandai mandaa ho-ay.
Ma uno che si sente felice solo quando accadono cose belle e rifiuta quando le cose vanno male,

ਆਸਕੁ ਏਹੁ ਨ ਆਖੀਐ ਜਿ ਲੇਖੈ ਵਰਤੈ ਸੋਇ ॥੧॥
aasak ayhu na aakhee-ai je laykhai vartai so-ay. ||1||
non dovrebbe essere definito un vero amante di Dio, poiché ha a che fare con Dio in una faccenda come la moda.

ਮਹਲਾ ੨ ॥
mehlaa 2.
Salok, Secondo Guru:

ਸਲਾਮੁ ਜਬਾਬੁ ਦੋਵੈ ਕਰੇ ਮੁੰਢਹੁ ਘੁਥਾ ਜਾਇ ॥
salaam jabaab dovai karay mundhhu ghuthaa jaa-ay.
Chi offre saluti rispettosi e un brusco rifiuto al suo Maestro, sta fondamentalmente andando fuori strada sin dall'inizio.

ਨਾਨਕ ਦੋਵੈ ਕੂੜੀਆ ਥਾਇ ਨ ਕਾਈ ਪਾਇ ॥੨॥
naanak dovai koorhee-aa thaa-ay na kaa-ee paa-ay. ||2||
O Nanak, entrambi questi atteggiamenti sono falsi e non sono accettati alla corte di Dio.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pausa:

ਜਿਤੁ ਸੇਵਿਐ ਸੁਖੁ ਪਾਈਐ ਸੋ ਸਾਹਿਬੁ ਸਦਾ ਸਮ੍ਹਾਲੀਐ ॥
jit sayvi-ai sukh paa-ee-ai so saahib sadaa samHaalee-ai.
Meditando su di Lui si ottiene la pace; quel Maestro dovrebbe essere sempre ricordato.

ਜਿਤੁ ਕੀਤਾ ਪਾਈਐ ਆਪਣਾ ਸਾ ਘਾਲ ਬੁਰੀ ਕਿਉ ਘਾਲੀਐ ॥
jit keetaa paa-ee-ai aapnaa saa ghaal buree ki-o ghaalee-ai.
Quando sappiamo che dobbiamo sopportare le conseguenze delle nostre azioni, perché dovremmo commettere azioni malvagie?

ਮੰਦਾ ਮੂਲਿ ਨ ਕੀਚਈ ਦੇ ਲੰਮੀ ਨਦਰਿ ਨਿਹਾਲੀਐ ॥
mandaa mool na keech-ee day lammee nadar nihaalee-ai.
Non dovremmo fare alcun male; dovremmo considerarne le conseguenze con lungimiranza.

ਜਿਉ ਸਾਹਿਬ ਨਾਲਿ ਨ ਹਾਰੀਐ ਤੇਵੇਹਾ ਪਾਸਾ ਢਾਲੀਐ ॥
ji-o saahib naal na haaree-ai tavayhaa paasaa dhaalee-ai.
Dovremmo giocare il gioco della vita in modo tale da non essere considerati perdenti davanti al nostro Maestro.

ਕਿਛੁ ਲਾਹੇ ਉਪਰਿ ਘਾਲੀਐ ॥੨੧॥
kichh laahay upar ghaalee-ai. ||21||
(In questa preziosa vita umana), dovremmo fare quelle azioni che ci renderanno onore alla corte di Dio.

ਸਲੋਕੁ ਮਹਲਾ ੨ ॥
salok mehlaa 2.
Salok, Secondo Guru:

ਚਾਕਰੁ ਲਗੈ ਚਾਕਰੀ ਨਾਲੇ ਗਾਰਬੁ ਵਾਦੁ ॥
chaakar lagai chaakree naalay gaarab vaad.
Se un servo presta servizio, pur essendo egoista e polemico,

ਗਲਾ ਕਰੇ ਘਣੇਰੀਆ ਖਸਮ ਨ ਪਾਏ ਸਾਦੁ ॥
galaa karay ghanayree-aa khasam na paa-ay saad.
può parlare quanto vuole, ma non sarà gradito al suo Padrone.

ਆਪੁ ਗਵਾਇ ਸੇਵਾ ਕਰੇ ਤਾ ਕਿਛੁ ਪਾਏ ਮਾਨੁ ॥
aap gavaa-ay sayvaa karay taa kichh paa-ay maan.
Ma se serve senza ego, allora riceve il riconoscimento.

ਨਾਨਕ ਜਿਸ ਨੋ ਲਗਾ ਤਿਸੁ ਮਿਲੈ ਲਗਾ ਸੋ ਪਰਵਾਨੁ ॥੧॥
naanak jis no lagaa tis milai lagaa so parvaan. ||1||
O' Nanak, se egli si fonde con la persona a cui è legato, il suo attaccamento diventa accettabile.

ਮਹਲਾ ੨ ॥
mehlaa 2.
Salok, Secondo Guru:

ਜੋ ਜੀਇ ਹੋਇ ਸੁ ਉਗਵੈ ਮੁਹ ਕਾ ਕਹਿਆ ਵਾਉ ॥
jo jee-ay ho-ay so ugvai muh kaa kahi-aa vaa-o.
Tutto ciò che è nella mente diventa evidente sul viso; le parole pronunciate da sole possono essere false espressioni.

ਬੀਜੇ ਬਿਖੁ ਮੰਗੈ ਅੰਮ੍ਰਿਤੁ ਵੇਖਹੁ ਏਹੁ ਨਿਆਉ ॥੨॥
beejay bikh mangai amrit vaykhhu ayhu ni-aa-o. ||2||
Guardate che tipo di giustizia ci si aspetta, che semini veleno e chiedi nettare in cambio? (fare cattive azioni e aspettarsi buoni risultati).

ਮਹਲਾ ੨ ॥
mehlaa 2.
Salok, Secondo Guru:

ਨਾਲਿ ਇਆਣੇ ਦੋਸਤੀ ਕਦੇ ਨ ਆਵੈ ਰਾਸਿ ॥
naal i-aanay dostee kaday na aavai raas.
L'amicizia con una persona con una mente immatura non funziona mai.

ਜੇਹਾ ਜਾਣੈ ਤੇਹੋ ਵਰਤੈ ਵੇਖਹੁ ਕੋ ਨਿਰਜਾਸਿ ॥
jayhaa jaanai tayho vartai vaykhhu ko nirjaas.
Come sa, agisce; chiunque può oggettivamente provarlo da solo.

ਵਸਤੂ ਅੰਦਰਿ ਵਸਤੁ ਸਮਾਵੈ ਦੂਜੀ ਹੋਵੈ ਪਾਸਿ ॥
vastoo andar vasat samaavai doojee hovai paas.
Una cosa può essere assorbita in un'altra cosa solo se prima si mette da parte ciò che già c'è in essa (allo stesso modo, si può custodire Dio nel proprio cuore solo se prima si eliminano l'ego e i vizi dalla mente)

ਸਾਹਿਬ ਸੇਤੀ ਹੁਕਮੁ ਨ ਚਲੈ ਕਹੀ ਬਣੈ ਅਰਦਾਸਿ ॥
saahib saytee hukam na chalai kahee banai ardaas.
Non è il comando, ma l'umile preghiera, che funziona con il Maestro.

ਕੂੜਿ ਕਮਾਣੈ ਕੂੜੋ ਹੋਵੈ ਨਾਨਕ ਸਿਫਤਿ ਵਿਗਾਸਿ ॥੩॥
koorh kamaanai koorho hovai naanak sifat vigaas. ||3||
O Nanak, il risultato della pratica della falsità è la falsità. Solo la lode di Dio porta gioia.

ਮਹਲਾ ੨ ॥
mehlaa 2.
Salok, Secondo Guru:

ਨਾਲਿ ਇਆਣੇ ਦੋਸਤੀ ਵਡਾਰੂ ਸਿਉ ਨੇਹੁ ॥
naal i-aanay dostee vadaaroo si-o nayhu.
Amicizia con un immaturo e amore con una persona presuntuosa,

ਪਾਣੀ ਅੰਦਰਿ ਲੀਕ ਜਿਉ ਤਿਸ ਦਾ ਥਾਉ ਨ ਥੇਹੁ ॥੪॥
paanee andar leek ji-o tis daa thaa-o na thayhu. ||4||
sono come linee disegnate nell'acqua, che non lasciano tracce o segni.

ਮਹਲਾ ੨ ॥
mehlaa 2.
Salok, Secondo Guru:

ਹੋਇ ਇਆਣਾ ਕਰੇ ਕੰਮੁ ਆਣਿ ਨ ਸਕੈ ਰਾਸਿ ॥
ho-ay i-aanaa karay kamm aan na sakai raas.
Se una persona immatura fa un lavoro, non può farlo bene.

ਜੇ ਇਕ ਅਧ ਚੰਗੀ ਕਰੇ ਦੂਜੀ ਭੀ ਵੇਰਾਸਿ ॥੫॥
jay ik aDh changee karay doojee bhee vayraas. ||5||
Anche se fa qualcosa di giusto, fa la prossima cosa sbagliata.

ਪਉੜੀ ॥
pa-orhee.
Pauree:

ਚਾਕਰੁ ਲਗੈ ਚਾਕਰੀ ਜੇ ਚਲੈ ਖਸਮੈ ਭਾਇ ॥
chaakar lagai chaakree jay chalai khasmai bhaa-ay.
Se un servo, mentre presta servizio, obbedisce alla Volontà del suo Padrone,

ਹੁਰਮਤਿ ਤਿਸ ਨੋ ਅਗਲੀ ਓਹੁ ਵਜਹੁ ਭਿ ਦੂਣਾ ਖਾਇ ॥
hurmat tis no aglee oh vajahu bhe doonaa khaa-ay.
il suo onore aumenta e riceve una doppia ricompensa.

ਖਸਮੈ ਕਰੇ ਬਰਾਬਰੀ ਫਿਰਿ ਗੈਰਤਿ ਅੰਦਰਿ ਪਾਇ ॥
khasmai karay baraabaree fir gairat andar paa-ay.
Ma se afferma di essere uguale al suo Maestro, si guadagna il dispiacere del suo Maestro.

ਵਜਹੁ ਗਵਾਏ ਅਗਲਾ ਮੁਹੇ ਮੁਹਿ ਪਾਣਾ ਖਾਇ ॥
vajahu gavaa-ay aglaa muhay muhi paanaa khaa-ay.
Perde persino lo stipendio (ricompensa) guadagnato e affronta l'umiliazione.

ਜਿਸ ਦਾ ਦਿਤਾ ਖਾਵਣਾ ਤਿਸੁ ਕਹੀਐ ਸਾਬਾਸਿ ॥
jis daa ditaa khaavnaa tis kahee-ai saabaas.
Pertanto, applaudiamo tutti Dio, dal quale riceviamo il nostro sostentamento.

ਨਾਨਕ ਹੁਕਮੁ ਨ ਚਲਈ ਨਾਲਿ ਖਸਮ ਚਲੈ ਅਰਦਾਸਿ ॥੨੨॥
naanak hukam na chal-ee naal khasam chalai ardaas. ||22||
O Nanak, non è il comando, ma un'umile preghiera che funziona con il Maestro.

ਸਲੋਕੁ ਮਹਲਾ ੨ ॥

salok mehlaa 2.

Salok, Secondo Guru:

ਏਹ ਕਿਨੇਹੀ ਦਾਤਿ ਆਪਸ ਤੇ ਜੋ ਪਾਈਐ ॥

ayh kinayhee daat aapas tay jo paa-ee-ai.

che tipo di dono è questo se affermiamo di averlo ottenuto con i nostri sforzi?

ਨਾਨਕ ਸਾ ਕਰਮਾਤਿ ਸਾਹਿਬ ਤੁਠੈ ਜੋ ਮਿਲੈ ॥੧॥

naanak saa karmaat saahib tuthai jo milai. ||1||

Nanak dice che la vera grazia è ciò che Dio, il nostro Maestro, ci dona quando si compiace.

ਮਹਲਾ ੨ ॥

mehlaa 2.

Salok, dal secondo guru:

ਏਹ ਕਿਨੇਹੀ ਚਾਕਰੀ ਜਿਤੁ ਭਉ ਖਸਮ ਨ ਜਾਇ ॥

ayh kinayhee chaakree jit bha-o khasam na jaa-ay.

Che tipo di servizio è questo, con il quale la paura mondana del Maestro (Dio) non si allontana dalla mente del devoto?

ਨਾਨਕ ਸੇਵਕੁ ਕਾਢੀਐ ਜਿ ਸੇਤੀ ਖਸਮ ਸਮਾਇ ॥੨॥

naanak sayvak kaadhee-ai je saytee khasam samaa-ay. ||2||

Nanak dice, solo lui è chiamato un vero devoto che si fonde e diventa una cosa sola con il Maestro (Dio).

ਪਉੜੀ ॥

pa-orhee.

Pauree:23

ਨਾਨਕ ਅੰਤ ਨ ਜਾਪਨ੍ਹੀ ਹਰਿ ਤਾ ਕੇ ਪਾਰਾਵਾਰ ॥

naanak ant na jaapnHee har taa kay paaraavaar.

Nanak dice: I limiti di Dio non possono essere conosciuti; Egli non ha fine o limitazione

ਆਪਿ ਕਰਾਏ ਸਾਖਤੀ ਫਿਰਿ ਆਪਿ ਕਰਾਏ ਮਾਰ ॥

aap karaa-ay saakh-tee fir aap karaa-ay maar.

Dio stesso crea, e poi Lui stesso distrugge.

ਇਕਨ੍ਹਾ ਗਲੀ ਜੰਜੀਰੀਆ ਇਕਿ ਤੁਰੀ ਚੜਹਿ ਬਿਸੀਆਰ ॥

iknHaa galee janjeeree-aa ik turee charheh bisee-aar.

È per volontà di Dio che alcuni lavorano come schiavi, come se avessero catene al collo, mentre alcuni sono così estremamente ricchi che godono di tutti i lussi come se cavalcassero cavalli veloci.

ਆਪਿ ਕਰਾਏ ਕਰੇ ਆਪਿ ਹਉ ਕੈ ਸਿਉ ਕਰੀ ਪੁਕਾਰ ॥

aap karaa-ay karay aap ha-o kai si-o karee pukaar.

È Dio stesso che fa e si fa fare (tutte queste manifestazioni di ricchezza e povertà), a chi dovrei andare a lamentarmi di questo (che alcuni sono molto poveri e alcuni molto ricchi)?

ਨਾਨਕ ਕਰਣਾ ਜਿਨਿ ਕੀਆ ਫਿਰਿ ਤਿਸ ਹੀ ਕਰਣੀ ਸਾਰ ॥੨੩॥

naanak karnaa jin kee-aa fir tis hee karnee saar. ||23||

Nanak dice, (la verità è che) Colui che ha creato questo mondo cioè Dio sta per prendersi cura di esso anche.

ਸਲੋਕੁ ਮਃ ੧ ॥

salok mehlaa 1.

Salok, dal primo guru:

ਆਪੇ ਭਾਂਡੇ ਸਾਜਿਅਨੁ ਆਪੇ ਪੂਰਨੁ ਦੇਇ ॥

aapay bhaaNday saaji-an aapay pooran day-ay.

Dio stesso crea questi corpi (vasi) ed Egli stesso li riempie (con dolore o piacere secondo i loro destini),

ਇਕਨ੍ਹੀ ਦੁਧੁ ਸਮਾਈਐ ਇਕਿ ਚੁਲ੍ਹੈ ਰਹਨ੍ਹਿ ਚੜੇ ॥

iknHee duDh samaa-ee-ai ik chulHai rehniH charhay.

Secondo il loro destino, alcuni vivono nelle comodità, mentre altri sono condannati a soffrire continuamente nel dolore e nella povertà come se in qualche corpo (vasi) Egli mette il latte e altri rimangono sempre sul fuoco.

ਇਕਿ ਨਿਹਾਲੀ ਪੈ ਸਵਨ੍ਹਿ ਇਕਿ ਉਪਰਿ ਰਹਨਿ ਖੜੇ ॥

ik nihaalee pai savniH ik upar rahan kharhay.

Alcuni dormono in letti comodi, mentre altri rimangono accanto a loro come loro servi.

ਤਿਨ੍ਹਾ ਸਵਾਰੇ ਨਾਨਕਾ ਜਿਨ੍ ਕਉ ਨਦਰਿ ਕਰੇ ॥੧॥

tinHaa savaaray naankaa jinH ka-o nadar karay. ||1||

Nanak dice che Dio adorna la vita di coloro sui quali Egli getta il Suo Sguardo di Grazia.

ਮਹਲਾ ੨ ॥

mehlaa 2.

Salok, dal secondo guru:

ਆਪੇ ਸਾਜੇ ਕਰੇ ਆਪਿ ਜਾਈ ਭਿ ਰਖੈ ਆਪਿ ॥

aapay saajay karay aap jaa-ee bhe rakhai aap.

Dio stesso crea l'universo e si prende cura della sua creazione

ਤਿਸੁ ਵਿਚਿ ਜੰਤ ਉਪਾਇ ਕੈ ਦੇਖੈ ਥਾਪਿ ਉਥਾਪਿ ॥

tis vich jant upaa-ay kai daykhai thaap uthaap.

Avendo creato gli esseri, essi vivono o muoiono secondo il comando di Dio

ਕਿਸ ਨੋ ਕਹੀਐ ਨਾਨਕਾ ਸਭੁ ਕਿਛੁ ਆਪੇ ਆਪਿ ॥੨॥

kis no kahee-ai naankaa sabh kichh aapay aap. ||2||

Nanak dice: A chi possiamo parlare di questo quando Egli stesso è la causa e l'artefice di tutto?

ਪਉੜੀ ॥

pa-orhee.

Pauree:24

ਵਡੇ ਕੀਆ ਵਡਿਆਈਆ ਕਿਛੁ ਕਹਣਾ ਕਹਣੁ ਨ ਜਾਇ ॥

vaday kee-aa vadi-aa-ee-aa kichh kahnaa kahan na jaa-ay.

La grandezza del Grande (Dio) non può essere pienamente descritta

ਸੋ ਕਰਤਾ ਕਾਦਰ ਕਰੀਮੁ ਦੇ ਜੀਆ ਰਿਜਕੁ ਸੰਬਾਹਿ ॥

so kartaa kaadar kareem day jee-aa rijak sambaahi.

Quel Creatore misericordioso, onnipotente e compassionevole dà sostentamento a tutti gli esseri.

ਸਾਈ ਕਾਰ ਕਮਾਵਣੀ ਧੁਰਿ ਛੋਡੀ ਤਿੰਨੈ ਪਾਇ ॥

saa-ee kaar kamaavnee Dhur chhodee tinnai paa-ay.

Tutte le creature devono fare quel compito che Dio ha prescritto (nei loro destini) fin dall'inizio.

ਨਾਨਕ ਏਕੀ ਬਾਹਰੀ ਹੋਰ ਦੂਜੀ ਨਾਹੀ ਜਾਇ ॥

naanak aykee baahree hor doojee naahee jaa-ay.

Nanak dice, tranne l'Uno (Dio), non c'è altro posto per le creature per andare a sostegno,

ਸੋ ਕਰੇ ਜਿ ਤਿਸੈ ਰਜਾਇ ॥੨੪॥੧॥ ਸੁਧੁ

so karay je tisai rajaa-ay. ||24||1|| suDhu

Dio fa solo quello che vuole.

ਅਰਦਾਸ
ARDAS
La Preghiera

ਤੂ ਠਾਕੁਰੁ ਤੁਮ ਪਹਿ ਅਰਦਾਸਿ ॥ ਜੀਉ ਪਿੰਡੁ ਸਭੁ ਤੇਰੀ ਰਾਸਿ ॥
TU THAKUR TUM PEH ARDAAS, JIYO PIND SAB TERI RAAS
Waheguru ji, lei è il nostro maestro (di esseri umani) possiamo solo appellarci a lei (per i nostri bisogni) perché questo corpo e l'anima (che ci ha dato) sono le vostre benedizioni.

ਤੁਮ ਮਾਤ ਪਿਤਾ ਹਮ ਬਾਰਿਕ ਤੇਰੇ ॥ ਤੁਮਰੀ ਕ੍ਰਿਪਾ ਮਹਿ ਸੁਖ ਘਨੇਰੇ ॥
TUM MAAT PITA HUM BARIK TERE, TUMRI KIRPA MEIN SUKH GHANERE
Lei è nostra madre e nostro padre (il nostro creatore), noi siamo i tuoi figli. Nella tua grazia ci sono molte gioie e conforti.

ਕੋਇ ਨ ਜਾਨੈ ਤੁਮਰਾ ਅੰਤੁ ॥ ਊਚੇ ਤੇ ਊਚਾ ਭਗਵੰਤ ॥
KOI NA JAANAE TUMRA ANT, OOCHE TE OOCHA BHAGWANT
Nessuno conosce l'estensione della sua creazione. O' Dio è più alto (non c'è nessuno) come lei.

ਸਗਲ ਸਮਗ੍ਰੀ ਤੁਮਰੈ ਸੂਤ੍ਰਿ ਧਾਰੀ ॥ ਤੁਮ ਤੇ ਹੋਇ ਸੁ ਆਗਿਆਕਾਰੀ ॥
SAGAL SAMAGRI TUMRE SOOTER DHAARI, TUM TE HOE SO AAGYA KAARI
L'intero universo sta funzionando sotto la sua legge divina, infilato in un unico filo. Tutto ciò che è venuto dalla sua creazione è sotto il suo commando.

ਤੁਮਰੀ ਗਤਿ ਮਿਤਿ ਤੁਮ ਹੀ ਜਾਨੀ ॥ ਨਾਨਕ ਦਾਸ ਸਦਾ ਕੁਰਬਾਨੀ ॥
TUMRI GAT MIT TUM HI JAANI, NANAK DAS SADAA KURBAANI
Quello che lei é, e quanto è grande solo lei sa. Nanak, il suo devoto, è in debito con lei per sempre.

ੴ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫ਼ਤਹਿ॥
Ek-Oankar. Waheguroo Ji Ki Fateh
Dio è uno. Ogni vittoria è del meraviglioso Guru (Dio).

ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਸਹਾਇ।
Sri Bhagouti ji Sahai
Ci aiuti il rispettato Dio nella forma del distruttore dei malvagi!

ਵਾਰ ਸ੍ਰੀ ਭਗੌਤੀ ਜੀ ਕੀ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀ ੧੦||

Vaar Sri Bhagouti Ji Ki Paatshaahee Dasvee

Ode del rispettato Dio recitato dal decimo Guru.

ਪ੍ਰਿਥਮ ਭਗੌਤੀ ਸਿਮਰਿ ਕੈ ਗੁਰ ਨਾਨਕ ਲਈਂ ਧਿਆਇ॥

Pritham Bhagouti Simar Kai, Guru Naanak Layee Dhiyae

Prima ricorda Dio nella forma del distruttore dei malvagi , poi ricorda Nanak (soffermarsi sul suo contributo spirituale).

ਫਿਰ ਅੰਗਦ ਗੁਰ ਤੇ ਅਮਰਦਾਸੁ ਰਾਮਦਾਸੈ ਹੋਈਂ ਸਹਾਇ॥

Angad Gur Te Amar Das, Raamdaasai Hoye Sahai

Poi ricordate e meditate su Guru Angad, Guru Amar Das e Guru Ram Das, che ci aiutino! (soffermarsi sul loro contributo spirituale)

ਅਰਜਨ ਹਰਗੋਬਿੰਦ ਨੋ ਸਿਮਰੌ ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਰਾਇ॥

Arjan Hargobind No Simrou Sri Har Rai

Ricordate e meditate su Guru Arjan, Guru Hargobind e rispettato Guru Har Rai. (soffermarsi sul loro contributo spirituale)

ਸ੍ਰੀ ਹਰਿਕ੍ਰਿਸ਼ਨ ਧਿਆਈਂਐ ਜਿਸ ਡਿਠੈ ਸਭਿ ਦੁਖ ਜਾਇ॥

Sri HarKrishan Dhiyaa-eeai Jis Dhithi Sabh Dukh Jaye

Ricordate e meditate su Guru Harkrishan, avendo la vista di Cui tutti i dolori svaniscono. (soffermarsi sul suo contributo spirituale).

ਤੇਗ ਬਹਾਦਰ ਸਿਮਰਿਐ ਘਰ ਨਉ ਨਿਧਿ ਆਵੈ ਧਾਇ॥

Teg Bahadur Simareeai Ghar No Nidh Avai Dhai

Ricordate il Guru Tegh Bahadur, e poi nove fonti di ricchezza spirituale verranno affrettandosi a casa vostra.

ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

Sabh Thai Ho-e Sahai

O Dio! Gentilmente aiutaci ovunque mostrandoci la strada.

ਦਸਵਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗੋਬਿੰਦ ਸਿੰਘ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ! ਸਭ ਥਾਂਈ ਹੋਇ ਸਹਾਇ॥

Dasvaa Paatshaah Guru Gobind Singh Ji Sabh Thai Ho-e Sahaai

Ricordate il rispettato Decimo Guru Gobind Singh. (soffermarsi sul suo contributo spirituale). Oh! Dio gentilmente ci aiuta ovunque mostrandoci la strada.

ਦਸਾਂ ਪਾਤਸ਼ਾਹੀਆਂ ਦੀ ਜੋਤ ਸ੍ਰੀ ਗੁਰੂ ਗ੍ਰੰਥ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਦੇ ਪਾਠ ਦੀਦਾਰ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Dasa Paatsaaheea Di Jot Sri Guru Granth Sahib Ji, De Paath Deedaar Daa Dhyan Dhar Ke Bolo Ji Waheguru

Meditare sulla luce divina dei Dieci Re contenuti nel rispettato Guru Granth Sahib e trasformare i vostri pensieri ai loro insegnamenti divini e ottenere piacere dalla vista del Guru Granth Sahib. Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਪੰਜਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਚੌਹਾਂ ਸਾਹਿਬਜ਼ਾਦਿਆਂ, ਚਾਲ੍ਹੀਆਂ ਮੁਕਤਿਆਂ, ਹਠੀਆਂ ਜਪੀਆਂ, ਤਪੀਆਂ, ਜਿਨ੍ਹਾ ਨਾਮ ਜਪਿਆ, ਵੰਡ ਛਕਿਆਂ, ਦੇਗ ਚਲਾਈ, ਤੇਗ ਵਾਹੀ, ਦੇਖ ਕੇ ਅਣਡਿੱਠ ਕੀਤਾ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਪਿਆਰਿਆਂ, ਸਚਿਆਰਿਆਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ, ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Panja Piyariya, Chauhaa Sahibzadiya, Chaliya Mukhtiya, Huthiya, Jupiya, Tupiya, Jina Nam Jupiya, Vand Shakiya, Deg Chalaaee, Teg Vaahee, Dekh Ke Andhith Keetaa, Tinhaa Piariyaa, Sachiaariyaa Dee Kamaaee, Da Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo

Pensate alle azioni dei cinque amati ; i quattro figli (di Guru Gobind Singh); di quaranta martiri; di Sikh coraggioso di indomabile; dei devoti immersi nel colore del Naam; di coloro che è stato assorbito in Naam; di coloro che hanno e condiviso il loro cibo in compagnia; di coloro che hanno iniziato cucine libere; di coloro che hanno brandito le loro spade (per preservare la verità); di coloro che trascurano i difetti degli altri ; Tutti i suddetti erano puri e veramente devoti. Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਿੰਘਾਂ ਸਿੰਘਣੀਆਂ ਨੇ ਧਰਮ ਹੇਤ ਸੀਸ ਦਿੱਤੇ, ਬੰਦ ਬੰਦ ਕਟਾਏ, ਖੋਪਰੀਆਂ ਲੁਹਾਈਆਂ, ਚਰਖੜੀਆਂ ਤੇ ਚੜ੍ਹੇ, ਆਰਿਆਂ ਨਾਲ ਚਿਰਾਏ ਗਏ, ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਲਈ ਕੁਰਬਾਨੀਆਂ ਕੀਤੀਆਂ, ਧਰਮ ਨਹੀਂ ਹਾਰਿਆ, ਸਿੱਖੀ ਕੇਸਾਂ ਸੁਆਸਾਂ ਨਾਲ ਨਿਬਾਹੀ, ਤਿਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਕਮਾਈ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ! ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Jinaa Singhaa Singhneeyaa Ne Dharam Het Sees Dithe, Bund Bund Kuttai, Khopriya Luhayiya, Charukriya Te Churhe, Aariaa Naal Chiraae Ge, Gurdwaraiya Di Seva Layee Kurbaniya Keethiya, Dharam Nehee Haariye, Sikhi Kesaa Suwaasaa Naal Nibaahee, Tina Dee Kamaaee Daa Dhiyaan Dhar Ke Bolo Ji Waheguroo

Pensate a loro e ricordate i grandi servizi resi da quei coraggiosi uomini e donne che hanno sacrificato le loro teste , ma non si arrese loro religione Sikh; che si sono fatti a pezzi dalle articolazioni del corpo ,che hanno ottenuto i loro scalpi rimossi , che sono stati legati e ruotati su ruote e rotto in pezzi ; che sono stati tagliati da seghe; che sono stati scorticato vivo ; chi si sacrificarono per mantenere la dignità del Gurudwara (La porta per il Guru) ; che non hanno abbandonato la loro fede Sikh e salvato i loro capelli uncut fino alla loro ultima larghezza ; Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਪੰਜਾਂ ਤਖਤਾਂ, ਸਰਬੱਤ ਗੁਰਦੁਆਰਿਆਂ ਦਾ ਧਿਆਨ ਧਰ ਕੇ ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Saarey Takhta Sarbat Gurdwariya Daa Dhiyaan Dhur Ke Bolo Ji Waheguroo

Rivolgete i vostri pensieri a tutti seggi della religione Sikh e a tutti i Gurudwara (la porta per il Guru); Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਪ੍ਰਿਥਮੇ ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ, ਸਰਬੱਤ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਕੋ ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਚਿਤ ਆਵੇ, ਚਿੱਤ ਆਵਨ ਕਾ ਸਦਕਾ ਸਰਬ ਸੁਖ ਹੋਵੇ।

Prithme Sarbat Khaalsaa Ji Ki Ardaas Hai Ji, Sarbat Khaalsaa Ji Ko Waheguroo Waheguroo Waheguroo Chit Aavai Chit Aavan Ka Sadkaa Surab Sukh Hovai

In Primo luogo l'interno rispettato Khalsa fa questa supplica che meditano sul suo nome e di conseguenza la pace e la felicità dovrebbero essere doccia a tutti.

ਜਹਾਂ ਜਹਾਂ ਖਾਲਸਾ ਜੀ ਸਾਹਿਬ, ਤਹਾਂ ਤਹਾਂ ਰਛਿਆ ਰਿਆਇਤ, ਦੇਗ ਤੇਗ ਫ਼ਤਹਿ,ਬਿਰਦ ਕੀ ਪੈਜ, ਪੰਥ ਕੀ ਜੀਤ, ਸ੍ਰੀ ਸਾਹਿਬ ਜੀ ਸਹਾਇ, ਖਾਲਸੇ ਜੀ ਕੇ ਬੋਲ ਬਾਲੇ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ !

Jahaa Jahaa Khaalsaa Ji Saahib, Tahaa Tahaa Ruchhiya Riyaa-it, Deg Teg Fateh, Bira Ki Paij, Panth Ki Jeet, Sree Saahib Ji Sahaai Khaalse Ji Ko Bol Baaley, Bolo Ji Waheguroo

Possa Dio estendere la sua protezione e misericordia al Khalsa, ovunque essi siano. Che il Khalsa sia vittorioso nel garantire il benessere e la protezione della comunità , possa Dio riversare la sua grazia su Khalsa, egli essere il nostro protettore contro la tirannia e l'oppressione, possa il Khalsa prevalere. Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਸਿੱਖਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖੀ ਦਾਨ, ਕੇਸ ਦਾਨ, ਰਹਿਤ ਦਾਨ, ਬਿਬੇਕ ਦਾਨ, ਵਿਸਾਹ ਦਾਨ, ਭਰੋਸਾ ਦਾਨ, ਦਾਨਾਂ ਸਿਰ ਦਾਨ, ਨਾਮ ਦਾਨ, ਸ੍ਰੀ ਅੰਮ੍ਰਿਤਸਰ ਜੀ ਦੇ ਇਸ਼ਨਾਨ, ਚੌਕੀਆਂ, ਝੰਡੇ, ਬੁੰਗੇ, ਜੁਗੋ ਜੁਗ ਅਟੱਲ, ਧਰਮ ਕਾ ਜੈਕਾਰ, ਬੋਲੋ ਜੀ ਵਾਹਿਗੁਰੂ ! ! !

Sikhaa Noo Sikhee Daan, Kesh Daan, Rehit Daan, Bibek Daan, Bharosaa Daan, Daanaa Sir Daan Naam Daan, Chounkiyaa Jhande Bunge Jugo Jug Attal, Dharam Ka Jai Kaar Bolo Ji Waheguroo

Gentilmente conferire ai Sikh il dono del Sikhismo, il dono dei capelli lunghi , il dono di osservare le leggi Sikh, il dono della conoscenza divina, il dono della fede ferma, il dono della fede e il dono più grande di Naam. O Dio! Che i cori , il palazzo e gli stendardi esistano per sempre , che la verità trionfi sempre; Tutti dicono Waheguru (Dio meraviglioso)!

ਸਿੱਖਾਂ ਦਾ ਮਨ ਨੀਵਾਂ, ਮਤ ਉੱਚੀ ਮਤ ਪਤ ਦਾ ਰਾਖਾ ਆਪ ਵਾਹਿਗੁਰੂ।

Sikhaa Daa Man Neevaa, Mat Uchee, Mat Pat Daa Raakhaa Aap Waheguroo

Possano le menti di tutti i Sikh rimanere umili e la loro saggezza esaltata , O Dio! Lei è il protettore della saggezza.

ਹੇ ਨਿਮਾਣਿਆਂ ਦੇ ਮਾਣ, ਨਿਤਾਣਿਆਂ ਦੇ ਤਾਣ, ਨਿਓਟਿਆਂ ਦੀ ਓਟ, ਸੱਚੇ ਪਿਤਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ! ਆਪ ਦੇ ਹਜ਼ੂਰ.....ਦੀ ਅਰਦਾਸ ਹੈ ਜੀ।

Hey Nimaneeaa De Maan, Nitaneeaa De Taan, Nioteeaa Di Ot, Sachey Pita Waheguroo (Aap Di Hazoor....Di Aardas hai Ji)

O Vero Padre Waheguru, lei è l'onore dei miti, il potere dei senza speranza, il rifugio dei senzatetto, noi umilmente facciamo preghiera in sua presenza.(Sostituire l'occasione o la preghiera fatta qui)

ਅੱਖਰ ਵਾਧਾ ਘਾਟਾ ਭੁੱਲ ਚੁੱਕ ਮਾਫ ਕਰਨੀ। ਸਰਬੱਤ ਦੇ ਕਾਰਜ ਰਾਸ ਕਰਨੇ।

Akhar Vaadhaa Ghaataa Bhul Chuk Maaf Karnee, Sarbat De Kaaraj Raas Karney.

Perdona gentilmente i nostri errori e le nostre mancanze nel recitare la preghiera di cui sopra . Gentilmente soddisfare gli oggetti di tutti.

ਸੇਈ ਪਿਆਰੇ ਮੇਲ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਮਿਲਿਆਂ ਤੇਰਾ ਨ ਚਿੱਤ ਆਵੇ। ਨਾਨਕ ਨਾਮ ਚੜ੍ਹਦੀ ਕਲਾ, ਤੇਰੇ ਭਾਣੇ ਸਰਬੱਤ ਦਾ ਭਲਾ।

Seyee Piyare Mel, Jina Miliya Teraa Naam Chit Aavai, Naanak Naam Chardi Kala, Tere Bhaaney Sarbat Daa Bhalaa

Gentilmente ci fa incontrare quei veri devoti incontrando chi, possiamo ricordare e meditare sul suo nome. O Dio! Che il Suo nome (rivelato da Guru Nanak) porti sempre lo spirito ascendente e possa tutti prosperare secondo la sua volontà.

ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕਾ ਖ਼ਾਲਸਾ, ਵਾਹਿਗੁਰੂ ਜੀ ਕੀ ਫਤਹਿ

Waheguroo Ji Ka Khaalsaa Waheguroo Ji Ki Fateh

Il Khalsa appartiene a Dio, ogni vittoria è la vittoria di Dio.

Intraprendi un viaggio dell'anima: nutri il tuo spirito

Scopri le pratiche per elevare il tuo cammino spirituale e trovare un significato più profondo nella vita.

I tre principi fondamentali del Sikhismo per il cammino **:**

Naam Japna : ricordare il Divino

Kirat Karni: lavorare onestamente

Vand Chhakna : condividere con gli altri

Guidaci verso la liberazione spirituale (mukti) e una società giusta. Questi principi, sanciti nel Guru Granth Sahib, costituiscono il fondamento della vita Sikh.

4. La saggezza di Guru Ram Das Ji per la pratica quotidiana : nel Guru Granth Sahib (pagine 305-306), egli offre profonde intuizioni sul percorso spirituale quotidiano di un Sikh:

1. **1° compito del giorno:** un vero discepolo del Guru inizia ogni giorno ricordando con amore il Divino.

2. **Purifica corpo e mente:** alzati presto, fai un bagno e immergiti nel ricordo di Dio, sentendo la tua anima immersa nel nettare divino.

3. **Liberazione attraverso il ricordo:** seguire gli insegnamenti del Guru e ricordare il Nome del Divino con devozione elimina la sofferenza e il tumulto interiore causati dagli attaccamenti mondani.

4. **Canta e rifletti:** canta continuamente lodi divine e rifletti sul Nome Divino durante le tue attività quotidiane.

5. **Diventa un faro di pace:** il seguace di un Guru che ricorda amorevolmente il Nome Divino a ogni respiro diventa un'anima serena e ispiratrice.

6. **Ricevi la Saggezza Divina:** il Guru conferisce questa profonda saggezza

a coloro che hanno guadagnato la Sua grazia.

7. **Ispira gli altri:** Guru Nanak si inchina al discepolo che non solo ricorda il Nome Divino, ma ispira anche gli altri a fare lo stesso.

8. **Anime rare e preziose:** gli individui veramente devoti sono rari, eppure il loro ricordo del Divino reca beneficio spirituale a innumerevoli altre persone.

9. **Evita la negatività:** prendi le distanze da coloro che ignorano gli insegnamenti del Guru e rimangono intrappolati nel ciclo dell'ignoranza spirituale. Fai attenzione a coloro che parlano dolcemente in tua presenza ma diffondono negatività alle tue spalle.

Filosofia Del Sikhismo

La filosofia del Sikhismo è caratterizzata da logica, completezza e senza fronzoli approccio al mondo spirituale e materiale. La sua teologia è segnata dalla semplicità. Nell'etica di Sikh non c'è conflitto tra il dovere dell'individuo verso se stesso e quello verso la società (Sangat - la santa congregazione).

Sikhismo è la religione più giovane del mondo. Sikhismo è stata fondata da Guru Nanak circa 500 anni fa. Lo enfatizza alla credenza in un essere supremo che è il creatore. L'offre un percorso semplice e diretto verso la beatitudine eterna e diffonde il messaggio dell'amore e della fratellanza universale.Il Sikhismo è una fede strettamente monoteista e riconosce Dio come l'unico che non è soggetto a limiti di tempo o di spazio. Sikhismo crede che ci sia un solo Dio, che è il creatore, sostenitore, distruttore e non prende forma umana. La teoria di Avtarvad (incarnazione relativa a Dio) non ha posto nel sikhismo. Non lo attribuisce alcun valore ad altri esseri divini e diete.

Nel Sikhismo l'etica e la religione vanno insieme. Bisogna inculcare le qualità morali e praticare le virtù nella vita quotidiana al fine di camminare verso lo sviluppo spirituale. Le qualità come l'onestà, la compassione , la generosità, la pazienza e l'umiltà possono essere costruite solo dagli sforzi e dalla perseveranza. Le vite dei nostri Grandi Guru Sikh sono una fonte di ispirazione e di direzione. La religione Sikh insegna che l'obiettivo della vita umana è rompere il ciclo di nascita e morte e fondersi con Dio. Questo può essere realizzato seguendo gli insegnamenti del Guru, la meditazione sul santo nome (Naam) e l'esecuzione si atti di servizio e di carità.

Naam Marg (la via del nome di Dio) sottolinea la costante devozione alla memoria di Dio. Uno ha bisogno di controllare i cinque vizi cioè Kaam (il desiderio), Krodh (la rabbia), Lobh (la avidità) , Moah (il attaccamento mondano) e Ahankar (l'orgoglio) per raggiungere la salvezza. I rituali e le pratiche di routine come il digiuno e il pellegrinaggio, presagi e austerità sono respinti nella religione Sikh. Si dovrebbe seguire gli insegnamenti di Guru Granth Sahib (libro sacro dei Sikh).

Sikhismo sottolinea a Bhagti Marg o il percorso di devozione. Lo riconosce anche l'importanza di Gian Marg (sentiero della conoscenza) e Karam Marg (percorso di azione). Lo pone grande enfasi sulla necessità di guadagnare la grazia di Dio per raggiungere la meta spirituale.

IL Sikhismo è una religione moderna, logica e pratica. Lo crede che la vita normale (Grahast) non sia una barriera alla Salvezza. Il celibato o la rinuncia al mondo non sono necessari per raggiungere la salvezza. È possibile vivere distaccati in mezzo a mali e tentazione mondane.

Il Sikhismo è "una religione cosmopolita e secolare" e quindi rifiuta tutte le distinzioni basate sulla casta, credo , razza o sesso. Lo crede che tutti gli esseri umani siano uguali agli occhi di Dio. I Guru hanno sottolineato l'uguaglianza tra uomini e donne e hanno respinto l'infanticidio femminile e la pratica Sati (vedova che bruciava). L'hanno anche attivamente propagato vedova risposarsi e respinto il sistema Purdah (donne che indossano veli)

Per mantenere la mente concentrata su Dio, bisogna meditare sul Nome Santo(Naam) e compiere gli atti di servizio e di carità. Lo ritiene onorevole guadagnarsi il lavoro onesto (Kirat Karna) e non mediante l'accattonaggio o l'uso di mezzi disonesti.

(Vand Chakna) cioè condividere con gli altri è una responsabilità sociale. Ci si aspetta che l'individuo aiuti chi ha bisogno. Seva (il servizio alla comunità) è anche parte integrante del Sikhismo. La cucina comunitaria gratuita (langar) che si trova in ogni Gurudwara e aperta a persone di tutte le religioni è un'espressione del servizio alla comunità.

La religione Sikh sostiene l'ottimismo e la speranza. Non la accetta l'ideologia del pessimismo. I Guru credevano che questa vita avesse uno scopo e un obiettivo. L'offre un'opportunità per la realizzazione di sé e di Dio. Inoltre l'uomo è responsabile delle proprie azioni, non può pretendere l'immunità dai risultati delle azioni. Lo deve quindi essere molto vigile in ciò che fa. La Scrittura Sikh (Guru Granth Sahib) è il Guru eterno.Questa è l'unica religione che ha dato al libro sacro lo status di precettore religioso. Non c'è posto per un guru umano vivente (dehdhari) nella religione Sikh.

Ruolo Delle Donne Nel Sikhism

Il principio del Sikhismo afferma che le donne hanno le stesse anime degli uomini e possiedono lo stesso diritto di coltivare la loro spiritualità. Le donne possono guidare le congregazioni religiose, partecipare in Akhand Paath(la continua recitazione della sacra scrittura Guru Granth Sahib) eseguire Kirtan (canti congregazionali di inni) , lavorare come Granthis (sacerdoti). Le possono partecipare a tutte le attività religiose, culturali, sociali e secolari.

Il Sikhismo è stata la prima grande religione mondiale che ha dato uguaglianza alle donne. Guru Nanak ha predicato l'uguaglianza di genere e i Guru che gli sono succeduti incoraggiato le donne a prendere parte a tutte le attività di culto e di pratica Sikh.

Guru Granth Sahib afferma che,
"donne e uomini , tutti creati da Dio. Tutto questo è un gioco di Dio, ha detto Nanak tutta la sua creazione è buona, santo" (da Shri Guru Granth Sahib, Pagina 304).

La storia Sikh ha registrato il ruolo delle donne, le ritraendo come uguali nel servizio, nel sacrificio e nel coraggio verso gli uomini. Molti esempi di dignità morale, servizio e sacrificio di sé delle donne sono scritti nella tradizione Sikh.

Secondo il Sikhismo, uomini e donne sono due facce della stessa medaglia. Nel sistema delle interrelazione e dell'interdipendenza l'uomo nasce dalla donna e la donna nasce dal seme dell'uomo. Secondo questa religione l'uomo non può sentirsi sicuro e completo nella vita senza una donna e il successo dell' uomo è legato all'amore e al sostegno della donna che condivide la sua vita con lui e viceversa.

Guru Nanak disse: "È una donna che mantiene la corsa in corso" e "che non dobbiamo considerare le donne maledette e condannate, quando dalle donne nascono Capi e Re" (da Shri Guru Granth Sahib, Pagina 473).

la Salvezza: Un punto importante da sollevare è se una religione considera le donne in grado di raggiungere la Salvezza, la realizzazione di Dio o il più alto regno spirituale.

Guru Granth Sahib afferma che: In tutti gli esseri Dio è presente e pervade in tutte le forme maschile e femminile. (da Guru Granth Sahib, Pagina 605) Dalla dichiarazione di cui sopra da Guru Granth Sahib, la luce di Dio poggia su entrambi i sessi. Sia gli uomini che le donne possono quindi raggiungere la salvezza ugualmente obbedendo al Guru. In alcune religioni le donne sono considerate un ostacolo alla spiritualità dell'uomo , ma non nel Sikhismo. Il Guru rifiuta questa nozione.

In 'Pensieri attuali sul Sikhismo' , Alice Basarke afferma che " il Primo Guru, ha messo la donna alla pari con l'uomo..le donne non erano un ostacolo per l'uomo ma un partner nel servire Dio e la ricerca di salvazione.

Il Matrimonio: Guru Nanak ha raccomandato Grihastha- la vita di una persona che pratica la famiglia. Invece del celibato e della rinuncia marito e moglie erano partner uguali e la fedeltà era goduta su entrambi. Nei versetti sacri, la felicità domestica è presentata come un'idea amata.

lo stesso status: Per garantire la Parità di status tra uomini e donne , i Guru non hanno fatto alcuna distinzione tra i sessi in materia di iniziazione , istruzione o la partecipazione a Sangat (santa comunione) e Pangat (mangiare insieme) attività.

Secondo Sarup Das Bhalla, Mahima Prakash, "Guru Amar Das ha disapprovato l'uso del velo da parte delle donne". Lui ha assegnato alle donne le supervisione di alcune comunità e predicava contro l'usanza di Sati. la storia Sikh registra i nomi di diverse donne come Mata Gujri Mai Bhago , Mata Sundari, Rani Sahib Kaur , Rani Sada Kaur e Maharani Jind Kaur che hanno svolto ruoli importanti negli eventi del loro tempo.

Educazione: L'educazione è considerata molto importante in sikhismo. È la chiave del successo di chiunque. L' è un processo di sviluppo personale ed è la ragione per cui il terzo Guru Sikh ha istituito molte scuole.

Guru Granth Sahib afferma che:
"Tutta la conoscenza divina la contemplazione è ottenuta attraverso il Guru". (Shri Guru Granth Sahib, da pagina 831). La per tutti è essenziale e ognuno deve lavorare per essere il meglio che può essere. Cinquantadue dei missionari Sikh inviati dal terzo Guru Sikh erano donne. Nel libro "Il Ruolo dello Status" Dr.Mohinder Kaur Gil scrive 'Guru Amar Das era convinto che nessun insegnamento possa mettere radici fino a quando e se non sono accettati dalle donne.

Restrizioni sui vestiti: Oltre a richiedere alle donne di non indossare un velo, Sikhismo fa una dichiarazione semplice ma molto importante per quanto riguarda il codice di abbigliamento. Questo si applica a tutti Sikh indipendemente dal sesso. Il Guru Granth Sahib afferma "Evitare di indossare quei vestiti in cui il corpo è a disagio e la mente è piena di pensieri malvagi" (Shri Guru Granth Sahib, pagina 16)

Autodifesa da parte dell donne: Ci si aspetta che le donne Sikh si difendano con Kirpan (Spada) e altre armi. Questo è unico perché per la prima volta nella storia in cui ci si aspettava che le donne si difendessero. Non li dovrebbero dipendere dagli uomini per la protezione fisica.

Shri Guru Granth Sahib quota: Nella terra e nel cielo , non vedo nessun secondo. Tra le donne e gli uomini, la sua luce splende. (da Shri Guru Granth Sahib, pagina 223)

Da donna, l'uomo è nato; all'interno di una donna, l'uomo è concepito; a una donna lo è fidanzato e spostato. La donna diventa sua amica; attraverso la donna vengono le generazioni future. Quando la sua donna muore, cerca un'altra donna, è legato alla donna, quindi perché chiamarla male? Da una donna nascono I Re. Da una donna nasce un'altra donna, senza le donne non ci sarebbe nessuno. (Shri Guru Granth Sahib, pagina 473)

Riguardo alla dote: "O Mio Dio, dammi il tuo nome come mio dono di nozze e dote". (da Shri Guru Granth Sahib, pagina 78, riga 18)

Riguardo alla pratica del Purdah: "Resta, resta, o nuora, non coprirti il viso con un velo. Alla fine, questo non ti porterà nemmeno mezza conchiglia. Quella prima di te era solita velarsi il viso; non seguire le sue orme. L'unico merito nel velarsi il viso è che per qualche giorno la gente dirà: "Che nobile sposa è giunta!". Il tuo velo sarà autentico solo se salterai, danzerai e canterai le gloriose lodi di Dio. -P. 484, SGGS

Le donne e in effetti tutte le anime erano fortemente incoraggiate a condurre una vita spirituale: "Venite, mie care sorelle e compagne spirituali; stringetemi forte nel vostro abbraccio. Uniamoci e raccontiamo storie del nostro Onnipotente Signore Sposo." - Guru Nanak, pag. 17, SGGS.

"Amico, ogni altro logorio rovina la felicità, l'usura che per le membra è tormento e riempie la mente di pensieri malvagi" - SGGS Pagina 16

Importanza Del Turbante Sikh

Il Turbante è sempre stato una parte inseparabile del Sikh. Dal tempo di Guru Nanak (il fondatore del Sikhismo), i sikh hanno adornato il turbante. Lo per un Sikh è molto più di una corona per Un Re.

"Dastar" è un altro nome per turbante Sikh che si riferisce alle "benedizioni del Guru". Tutte queste parole si riferiscono all'indumento indossato da uomini e donne per coprire i capelli non tagliatii. Si tratta di un copricapo costituito da una lunga sciarpa come pezzo di stoffa indossato intorno alla testa.

Anche se il mantenimento dei capelli non tagliati è stata resa obligatorio dal Guru Gobind Singh come uno dei cinque principi K (cinque articoli di fede) è stato a lungo associato con il Sikhismo dal momento dall'inzio della religione nel 1469. Lo è l'unica religione al mondo in cui indossare il turbante è obbligatorio per tutti. La maggior parte delle persone che indossano turbanti nei paesi occidentali sono Sikh.

Tradizionalmente il turbante rappresenta la rispettabilità ed è stato a lungo un elemento una volta riservato solo alla nobiltà. Nei tempi antichi in India lo era indossato solo da uomini di alto rango nella società. Durante la dominazione mughal dell'India soltanto i musulmani è stato permesso portare un turbante. A tutti i non musalmani era severamente proibito indossare un turbante.

Guru Gobind Singh, sfidando le leggi dei Moghul, chiese a tutti i suoi Sikh di indossare il turbante. Questo doveva essere indossato in riconoscimento degli alti standard morali che aveva tracciato per i suoi seguaci Khalsa. Lo voleva che la sua Khalsa fosse diversa e determinata a "distinguersi dal resto del mondo" e a seguire il percorso unico che era stato tracciato dal Guru Sikh. Così, Un Sikh turbato si è sempre distinto dalla folla, come il Guru intendeva il suo "santi-soldati" per essere facilmente riconoscibile.

Quando un uomo Sikh o una donna indossa un turbante, lo cessa di essere solo una fascia di stoffa perché diventa parte integrante dell'abbigliamento. Le ragioni per indossare un turbante possono essere molti come la sovranità,

dedizione , rispetto di sé, coraggio , pietà ecc ma perché I Sikh lo indossano è principalmente per mostrare il loro amore, obbedienza e rispetto per il fondatore del Khalsa Guru Gobind Singh.

IL Turbante è il dono del nostro Guru per noi. È come ci incoroniamo come il titolo Singh (dato agli uomini Sikh) e le Kaur (titolo dato alle donne Sikh) che siedono sul trono di impegno per la nostra coscienza superiore. Il Turbante non rappresenta altro che un completo impegno. Quando si sceglie di distinguersi legandolo si sta senza paura come una sola persona distinta da sei miliardi di persone. Lo sembra di un atto eccezionale.

Che dice Shri Guru Granth Sahib sull'umilità

L'umiltà è un aspetto importante del Sikhismo. I Sikh devono sempre inchinarsi in umiltà davanti al Dio. l'umiltà o "la Nimrata" in punjabi (la lingua parlata dei Sikh) sono parole strettamente correlate. La Nimrata è una virtù che viene vigorosamente promossa in Gurbani (gli insegnamenti del Guru). La traduzione di questa parola punjabi è umiltà e benevolenza.

Questa è una qualità importante per tutti gli esseri umani di nutrire e uno che è una parte essenziale della mentalità di un Sikh in ogni momento.

Le altre quattro qualità nell'arsenale Sikh sono:
La verità (sat), Il appagamento (Santokh), La compassione (Daya) e l'amore (pyar)

Queste cinque qualità sono essenziali per Sikh ed è loro dovere meditare e recitare Gurbani (gli insegnamenti del Guru), per instillare queste virtù e renderle una parte della loro personalità.

Quello che Gurbani (gli insegnamenti del Guru) ci dicono: "Il futuro dell'umiltà è la pace intuitiva e il piacere. Con umiltà si dovrebbe continuare a meditare su Dio, la presa in giro dell'eccellenza. Colui che è misericordiosamente benedetto rimane immerso nell'umiltà.

Guru Nanak, Primo Guru del Sikhismo disse:

"Ascoltando e credendo con amore e umiltà nella vostra mente purificatevi con Naam (il nome del Dio), nel profondo del santuario sacro. (da Shri Guru Granth Sahib, pagina 4)

Fai appagamento i tuoi anelli dell'orecchio, umiltà tua ciotola accattonaggio e meditazione le ceneri che si applicano al tuo corpo".

"Nel regno dell'umiltà, la Parola è Bellezza. Lì si plasmano forme di incomparabile bellezza." SGGS Pagina 8.

"La modestia, l'umiltà e la comprensione intuitiva sono mia suocera e mio suocero" - SGGS Pagina 152.

Viaggio Verso La Spiritualità

Guru Granth Sahib è un eterno Guru vivente una composizione poetica di Sikh Guru, indù e musulmani santi. La compilazione è un dono di Dio attraverso di loro a tutta l'umanità. La visione di Guru Granth Sahib è di una società basata sulla giustizia divina senza oppressione di alcun tipo. Mentre il Granth riconosce e rispetta la scrittura dell'induismo e dell'islam, non implica con una riconciliazione morale con nessuna di queste religioni.

Nel Guru Granth Sahib le donne sono molto rispettate con ruoli uguali come uomini. Le donne hanno le stesse anime degli uomini e quindi possiedono un uguale diritto di coltivare la loro spiritualità con pari possibilità di raggiungere liberazione. Le possono partecipare a tutte le attività religiose, culturali , sociali e secolari , compresa la guida della congregazione religiosa.

IL Sikhismo sostiene l'uguaglianza , la giustizia sociale , il servizio all'umanità e la tolleranza da parte delle altre religioni. Il messaggio essenziale del Sikhismo è la devozione spirituale e la riverenza di Dio in ogni momento , mentre si praticano gli ideali di compassione, umiltà, onestà, e generosità nella vita di tutti giorni. I tre principi fondamentali della religione Sikh stanno meditano e ricordano Dio , lavorando per una vita onesta e la condivisione con gli altri.

Congratulazioni per aver fatto uno sforzo per andare in questo viaggio spirituale per l'anima. La traduzione non può mai essere vicina all'originale, soprattutto quando Guru Granth Sahib è in poesia e l'uso di metafore rende il compito estremamente difficile. Nel messaggio divino, Indù e musulmani storie mitologiche sono spesso utilizzati (Prahalad, Harnakash,Laxmi, Brahma ecc) personaggi di devoti demoni e dei. Si prega non leggerli letteralmente, ma capire il loro messaggio di fondo. L'attenzione è sul fatto che Dio è uno, e avere l'unione con lui è la fine della vita umana.

Questo lavoro è stato fatto nel corso degli anni da diversi volontari , per arrivare a voi il messaggio divino nella vostra lingua. Se avete domande non esitate a (e-mail: walnut@gmail.com) e ci piacerebbe unirsi a voi in questo viaggio.